

7月12日“入伏” 今年“三伏天”40天

新华社电 夏至后不久,一年中最热的时间就要到了,也就是民间百姓常说的“三伏天”。天文专家表示,“夏至三庚数头伏”。今年的入伏时间是7月12日,“三伏天”长达40天。

我国古代采用“干支纪事”的方法用以计年、计月、计日、计

时。所谓“干支”就是十个“天干”和“十二地支”。十个天干是:“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”;十二地支是:“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”。使用天干和地支的两个字搭配,来表示年、月、日的序号。由于天干是10个,所以每隔10天就出现一

个庚日。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说,传统的推算方法规定,夏至后的第三个庚日起为“初伏”,从夏至后的第四个庚日起为“中伏”,立秋后的第一个庚日起为“末伏”,总称为“三伏”。由于夏至与第一个

庚日之间的天数几乎每年都不一样,所以与“三庚”的天数也不是固定的。

我国传统历法规定,“初伏”和“末伏”都是10天,中伏天数则不固定。“这是因为当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天,出现5个庚日则为20天,所以

‘中伏’到‘末伏’有时为10天,有时为20天。”史志成解释说。

具体到今年的“三伏天”来说,7月12日至7月21日为“初伏”,7月22日至8月10日为“中伏”,8月11日至8月20日为“末伏”,共计40天。

手机丢了,怎样快速保住支付宝和微信里的钱?

你或你的亲友,或许都有过丢失手机的惨痛经历。

在手机丢的当下,最着急的就是手机里的各种资金和账户了。那么,如何降低丢失资金的风险?今天便为大家整理一份资金保护指南。

■相对安全的情况

- 暂时未发现他人盗用你的账户
- 如果手机丢失后,暂时没有发现账户被登录或盗用的情况,你需要:
1. 拨打运营商电话,挂失手机号,防止别人通过你的手机号进行验证码等验证。
 2. 找到一个新手机,登录你的支付宝账号,修改密码。
- 由于支付宝同一时间只能登录一个设备,登录成功后你丢失的手机上的登录状态就会改变,别人拿到你的手机,没有账号密码无法登录。

3. 在新手机上登录你的微信,点击设置—账号与安全—登录设备管理,在登录设备列表中删除你丢失的手机设备。
 4. 依次登录你的所有网银账户,并更改所有账户的密码。
- 另外,大部分投资账户,比如股票账户、基金账户,往往要求资金从指定你名下的卡片中进出,所以问题不大,不放心的话也可以进行改密。

■紧急情况

- 发现他人正在盗用你的账户
- 如果发现你的账户已经开始被他人盗用了,除了需要拨打运营商电话挂失手机号之外,建议立即冻结各类资金账户,同时报警。
- ☆支付宝
- 你可以用亲友的手机登录支付宝,点击我的一设置—安全

设置—安全中心—挂失账号—立即挂失,即可锁定当前账户,锁定后账户暂时无法使用,没办法进行资金往来,解除挂失前任何人都无法登录。

☆微信

- 如果有亲友告诉你,有人正在通过你的微信发消息,你要如何保证自己的微信安全呢?
1. 尽快在亲友的手机上登录你的微信。
 2. 点击我一设置—账号与安全—微信安全中心—冻结账号,开始冻结。
- 这样,你的微信账号就会冻结,其他任何人都不能冒用你的身份进行诈骗,也不能窃取你的个人隐私。
- 等到你换了新手机,就可以通过同一页面上的“解冻账号”把你的微信账号解冻,恢复正常使用。

☆银行账户

- 手机丢失后,除了常用的支付软件、通信软件容易成为坏人的助攻对象,我们的网银也会处于危险的境地,毕竟现在的坏人技术越来越先进了,破解你的各种密码有时候也是分分钟的事。
- 那么紧急情况下,如何保护我们的银行账户安全呢?
- 拨打银行卡所属银行的客服热线,进行账户挂失。挂失之后网银将暂停使用。问题解决后,可以再携带本人身份证与银行卡去银行办理解挂即可。
- 另外,现在很多人把自己的网银设置了指纹登录,一旦丢失,坏人是否可以添加新指纹从而登录网银?亲测网银APP会检测到指纹有更换,所以无法识别新指纹,需要使用账号密码登录。
- 在手机丢失后,保持冷静,及时止损,按照上述方式最大程度地保护手机里的资金吧!

明日停电

- 6月25日 10kV江南287线,至28701开关(287-28701:暂无用户)05:00-12:30;
- 10kV蒋北288线,至28802开关(288-28802:塘甸沟、王善村、大后庄、滕村村委、丹阳市永兴布厂、蒋墅自来水厂一带)05:00-12:30;
- 10kV西郊14213开关以下(14213:东风村委、丹阳市华东建材城有限公司、丹阳市精华美术彩印厂一带)06:00-11:00;
- 10kV灯城22312开关以下(22312:丹阳市界牌镇卫生院、丹阳市汽车配件五厂、江苏红光汽车配件有限公司一带)06:00-11:00;
- 10kV灯城223线(全线:灯城大桥变、北大街、旧木市场、廿一圩、战斗沟、丹阳市汉江微型车配件厂、丹阳市华东照明灯具有限公司、丹阳市诺信汽车部件厂、丹阳市界牌镇铂品宾馆一带)10:00-11:00。

上周水质				
丹阳水务集团有限公司 www.dywater.com.cn				
指标	标准值	出厂水均值	市区(含开发区)管网水	乡镇管网水
COD _{Mn}	≤3mg/L	0.8	0.9	1.0
浑浊度	≤1NTU	0.09	0.11	0.13
色度	≤15度	≤5	5	5
臭和味	无臭、无味	0	0	0
余氯(mg/L)	0.80≥出厂水≥0.30 管网水≥0.05	0.45	0.40	0.30
菌落总数	≤100CFU/mL	未检出	未检出	未检出
总大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出
耐热大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出
肉眼可见物	无	无	无	无
饮用水水质评价结果		合格	合格	合格

■提醒

煮面过冷水 别用自来水

国家市场监管总局近日特别发布消费提示:煮好的面条在过冷水时不要使用自来水,应该使用放凉的白开水或直接饮用的矿泉水,以免被微生物污染引起肠道疾病。

市场监管总局提醒消费者,鲜面保质期比较短,买够一顿吃的量即可;选购鲜湿面最重要的是包装有无胀气、破损,有些鲜湿面经过酸处理,煮前要用水洗。

很多消费者喜欢自制面条,市场监管总局提醒面条应现吃现做,如果做多了,最好将面条放入保鲜袋中,在冰箱冷藏保存,并在24小时内吃完。

喝酵素不能治病、减肥

如今酵素在时尚女性圈中具有极高的号召力,特别是自制酵素成了讲健康、爱美人士竞相追捧的对象,那么,被炒得火热的酵素是何方神圣呢?

酵素其实并不神秘。简单来说,酵素是以蔬菜、水果等为原料,经过加糖、密封、保存的过程让其充分发酵,最终得到可以饮用的液体。

从制作方法来看,各类酵素就是一种自然发酵,即不人为添加菌种,而单单依靠原材料表面携带的微生物,在制作过程中繁殖形成一定菌落结构的发酵过程。也因此,当人们说“水果酵素”时,指的就是水果的发酵液,其中包括糖分、多种有机酸、酒精、氨基酸、维生素等代谢产物及微生物活动分泌或微生物裂解后释放的酶。准确地讲,酵素是一种混合物。

酵素一词是舶来语,来源于日本,在我国统称之为酶。那酶又是什么?酶是蛋白质,是生物体内所产生的具有催化作用的活性大分子,但其活性的基础是蛋白质的完整结构。以水果酵素为例,首先来自水果的酶含



量极低,因为水果酵素中的酶从植物细胞中被释放出来后,很快就被微生物分解吸收了;其次,酵素吃到肚子里,经过胃的酸性环境、胃蛋白酶的侵袭,吃进去的酵素已经被分解,酶的催化作用已荡然无存。就像传说吃猪蹄补胶原蛋白一样,经过消化分解,胶原蛋白早已四分五裂。

水果本身含有多多种酵素,对人的身体的确有一定好处。水果中的水解酶、蛋白酶等可以帮助消化,也有助于清除体内自由基。不

过,服用水果酵素并不代表可以补充这些对人体有益的酶。即使这些水果酵素饮料里确实含有丰富的酶,一旦接触到人体消化系统里的消化酶,就会被分解成氨基酸和肽类,不再具有活性。因此,想要靠酵素治病,还是不要抱太大的希望。

总之,无论是购买的酵素粉,还是自制的酵素液,它们可以作为一种饮料来补充部分营养,但并没有传说中的那么神奇。如果想要减轻体重、保持健康,管住嘴、迈开腿才是始终不变的法宝。

2019 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映9部影片:

动画、冒险、奇幻、家庭电影《千与千寻》;喜剧、动画、奇幻电影《玩具总动员4》;动作、冒险、喜剧、科幻电影《黑衣人:全球追缉》;动作、冒险、科幻电影《X战警:黑凤凰》;陈飞宇、何蓝逗主演青春、爱情电影《最好的我们》;科幻、灾难、动作电影《哥斯拉2:怪兽之王》;剧情、运动电影《绝杀慕尼黑》;战争、历史、动作电影《八子》;严屹宽、代斯主演悬疑、剧情电影《秦明·生死语者》。

全球最先进的 RealD 3D,就在卢米埃影城! 卢米埃影城免费提供3D框架、夹片眼镜!

手机下载卢米埃官方APP,最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号:卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映11部影片:

动画、冒险、奇幻、家庭电影《千与千寻》;喜剧、动画、奇幻电影《玩具总动员4》;动作、冒险、喜剧、科幻电影《黑衣人:全球追缉》;科幻、灾难、动作电影《哥斯拉2:怪兽之王》;陈飞宇、何蓝逗主演青春、爱情电影《最好的我们》;爱情、青春电影《我的青春都是你》;恐怖、惊悚电影《碟仙》;梁家辉、古天乐主演动作、剧情、犯罪电影《追龙II》;白百何、黄觉主演爱情、剧情电影《妈阁是座城》;动作、冒险、科幻电影《X战警:黑凤凰》;剧情电影《监护风云》。

具体场次及时间:

- 1.可拨打热线咨询:0511-86169688 0511-86058118;
- 2.可关注微信公众账号:dyzhongying。

信息收集:岳春芳

☆ 彩票信息 ☆

体彩七位数

第19096期:6 1 2 4 9 6 8

体彩大乐透

第19071期:7 13 14 15 22+7 11

体彩排列5

第19167期:3 0 7 5 9

福彩双色球

第19072期:2 9 13 15 22 30+15

福彩15选5

第19167期:1 9 11 12 15

福彩3D

第19167期:8 1 3