



夏日 (宁文武 摄)

# 周末雨水作陪 气温有所回落

**本报讯** 夏日里只要太阳一露脸,气温就“噌噌”往上窜,出门走走便是一身汗。不过午后一场雷阵雨不期而遇,带来一丝清爽,也算欣慰。

市气象台预计,今天依然是“多云+午后雷阵雨”的天气,气温在26到34℃之间,闷热潮湿感将依旧继续。这样的天气,大家要多补充些水分,也要准备一些防暑药物。早晨到中午时段太阳辐射强烈,外出要做好防晒措施。

午后天气变幻多端,有时雷阵雨来势汹汹,但并不持久。雨来得快去得也快,晾晒的衣物要记得及时收回。这两天中午时分的大雨已经让大家充分领略了一把。

市气象台预计,今天后半夜开始,我市将会有一次系统性降水过程,明天雨量较为明显。周末两天都是阴有阵雨或雷雨的天气,最高气温也将会回落到30℃左右。周末有雨水作陪,但由于气压低、湿度大,人体感觉还是比较闷热,提醒大家继续要做好防暑降温工作。

潮湿闷热的天气,会让人胃口变差、犯困、易疲惫等等,又该怎么办?大伙要注意室内通风,吃一些清淡的饮食。天气闷热,很容易出汗,出汗多的市民,可以适当补补钾,多吃点荞麦、玉米、红薯、大豆、香蕉。此外,勤洗澡,不仅可以避免中暑,也能让自己神清气爽。但有一点要注意,出汗后不能立即洗澡。

口变差、犯困、易疲惫等等,又该怎么办?大伙要注意室内通风,吃一些清淡的饮食。天气闷热,很容易出汗,出汗多的市民,可以适当补补钾,多吃点荞麦、玉米、红薯、大豆、香蕉。此外,勤洗澡,不仅可以避免中暑,也能让自己神清气爽。但有一点要注意,出汗后不能立即洗澡。

(记者 吕蕾 通讯员 倪航)

7月15日 星期五	7月16日 星期六	7月17日 星期日	7月18日 星期一	7月19日 星期二	7月20日 星期三	7月21日 星期四
多云,午后部分地区雷阵雨	阴有阵雨或雷阵雨	阴有时有阵雨或雷雨	阴有时有阵雨或雷雨	多云到阴,午后局部雷阵雨	晴到多云	晴到少云

# 千万不要留到下顿吃的菜

“吃不了下顿吃”是很多家庭饭桌上经常说到的一句话。然而,并不是所有菜都适合下顿吃的,需要引起大家的注意。

**绿叶菜。**绿叶菜从肥料及土壤里吸收的硝酸盐,会慢慢被细菌还原成可能使人体致癌的亚硝酸盐,而亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高。此外,绿叶蔬菜中的维生素,经过反复加热几乎消失殆尽。

**凉菜。**凉菜不具有杀菌效果,且吃过的凉菜中都会带入细菌,长时间的存储更给细菌的生长繁殖提供足够的时间,导致蔬菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。同时细菌也可能在凉菜中大量繁殖,储存不当,吃了容易引起腹泻。此外,放了一段时间的凉菜,口感和色泽也都有所下降。

**豆制品。**豆腐等豆制品含水较多,且富含蛋白质等营养成分,是一个很好的微生物培养基,因此,豆制品最好不要留到下一顿。

**海鲜。**海鲜也是最不值得留的剩菜之一,因为吃海鲜强调味道鲜美,放置时间太长,会使它们鲜味全失,因此最好准备一次能吃完的量,一顿吃完。

## 前晋会计咨询“会计从业资格保过班”常年培训通告

浙江省财政厅会计从业资格考试网上报名为一年四次(每季末3、6、9、12月份报名)。为帮助广大考生顺利通过“三科”考试,本公司常年举办“会计从业资格保过班”。采用新大纲、新教材教学。并将全新推出会计从业资格无纸化考试个性化辅导,针对学员基础,有针对性地进行讲解、训练、答疑、模考,并对学习过程进行跟踪、分析、指导。教师聘请多年从事会计从业资格辅导的资深教师执教,提供有针对性的独家学习

资料,配有在线仿真模拟考试系统,一人一机电脑化上机操作,学员通过率。详情请点击:建德新闻网首页广告。  
公司还常年举办会计实务操作“新手上路”培训班,随到随学,学会为止。  
保过班开班时间为3、6、9、12月份中旬  
报名时间:常年接受报名;报名地点:新安江康乐路28号(四楼)  
垂询电话:64703168 15397077767  
QQ: 815232509

## 73812部队工程招标公告

1、1551工程第一标段营房及附属配套设施,营房新扩改建及整修4864平方米,总投资823万。2、1551工程第二标段营房及附属配套设施,营房新扩改建及整修1758平方米,总投资402万。有意者请于7月20日前联系姚先生,电话:13186980081。  
中国人民解放军73812部队  
二〇一六年七月十四日

## 遗失启事

陈庆生遗失集体土地使用证,证号:建集建(91)字第271444号,声明作废。  
刘建平遗失集体土地使用证,证号:建集建(90)字第3201014号,声明作废。

## 2016年成人大专、本科招生通告

**一、招生专业与学历层次:**  
大学专科,本科(专升本);专业:经济管理、工商企业管理、行政管理、旅游管理、计算机及其应用、法律、市场营销、财务会计、学前教育、小学教育、教育学、汉语言文学、临床医学、药学、土木工程、电气工程、化学工程、环境工程、机电一体化(详见各高校招生简章)。  
**二、学历+技能培训项目:**  
钳工工艺与技能;维修电工工艺与技能;电子整机装配工艺与技能;机械制造技术;机械加工技术;模具制造技术;化工工艺与技能;服装加工技术;计算机操作员;市场营销员。  
**三、报名地点:**新安东路东兴商厦二楼(田坞路口)建德市科技干部培训学校。  
联系电话:64722876 13396556390 13805702208

## 热烈祝贺昌炎汽车成立18周年庆典活动!

**一、内容:**  
1.签到送欧洲杯水杯。2.试驾赠电影票。3.订购KX5送上海迪斯尼门票3张。4.前20名订购送金管家,车享受终身免费保养。5.起亚全系按揭0利息,综合车型低息2厘5。6.摇号、更新指标订购补贴最高5000元。7.旧车置换高价收购,再赠补贴8000元。8.综合汽车品牌送3000元大礼包。  
**二、时间:**7月16日-7月24日  
**三、地点:**昌炎各门店,咨询电话 64713098

## 假日旅行社

杭州市消费者信得过单位  
微信号:JY1215110  
7月16日休闲养生清凉游,暨安二日游 358元(送空调被一床,香菇一箱)  
7月16日江郎山二八都、漂漂村二日游 特价299元  
7月23日济州长崎游轮4晚5日游 2890元(受省旅委委托许可证1-ZJ-CJ00004)  
电话:64702829 13506811341 微信:JY1215110  
地址:白沙路271-1号(汽车南站正对面)

