



穿衣指数：
凉



感冒指数：
多发



空调指数：
大部分时间



运动指数：
较适宜



紫外线指数：
强

晴好天气秋燥预防很重要



本报讯（记者 刘惠子）这几日宜城的天气，重复上演相同剧情，两头凉中间热。天高云淡，气温不高不低，除了一点点干燥之外，这样的天气挑不出毛病。安庆市气象台说。受弱冷空气影响，今天开始我市的气温将再次下滑，最低温在20℃上下，最高温在26℃左右。别小瞧这一点降温，仲秋时节，几次小幅度的降温累加起来的效果可就是一次比较明显的降温。

早出晚归的朋友尤其要注意衣着方面的调整，别着凉感冒了。

气温走下坡路，和近期暖势力弱，冷势力活动频繁有关。由于湿度条件差，雨水稀少。

可以说近期体感总体不错，也

非常有利于晾晒和出行。唯一的不足的是空气湿度大幅降低，

秋燥的感觉已经抬头。安徽气象台昨日说，近期江淮之间大部 and 沿江中西部出现中旱。合肥周边局地出现了特旱。由于缺少降水，未来安徽省干旱还会持续发展。

最近总听人说，太干燥了，喝水都不解渴。其实秋天的主要气候特点是干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。但是，光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带来的负面效应。我国古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”换言之，喝白开水，水易流失，若在白开水中加入少许食盐，就不那么容易流失了。白天喝点淡盐水，晚上则喝蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，真

是一举三得。
今明两天安庆的具体天气情况

为:9月20日多云，19℃-27℃。9月21日多云，20℃-27℃。

周边城市天气预报

合 肥	多云 17~27℃	上 海	多云 22~27℃
芜 湖	多云 18~27℃	南 京	多云 18~27℃
马鞍山	多云 18~27℃	武 汉	晴 17~27℃
黄 山	多云 16~28℃	九 江	晴 19~28℃



本期互帮主持人 刘惠子

热线：17755605559（白天）
QQ：47557791

有答

早睡、少吃辣、不染发可防脱发

您问的事有热心人支招了

回复 5****91：孩子在同龄人中身高偏矮怎么办？

139****3103:有的孩子是晚长的，只要不存在遗传问题，营养充足就不用太担心。可以给孩子采血查一下微量元素和生长激素，看生长激素是否缺乏。平时加强营养，多吃含钙高的食物，保证睡眠，多做运动，弹跳类，拉伸类，牵引类的运动都有助于身体长高。孩子身高遗传因素占8成以上，但这并不意味着父母个头高，孩子也一定高。同是亲兄弟，成年后身高相差十几厘米的很常见。遗传因素非常复杂，各种原因造成的染色体显性或

隐性遗传，或基因突变，可以很大程度决定孩子的健康和身高。幸而随着现代生物技术的不断进步，现在通过基因检测明确有意义的突变位点，据此来预估孩子身体的未来走向及家族疾病遗传倾向。

此外，孩子矮小也有可能是因为患慢性疾病导致，比如内分泌、染色体、呼吸消化血液及骨骼代谢系统疾病等。一般，患儿确诊后接受相应治疗，也可准确地检测骨龄、预估身高。

回复:159****4298：小龙虾到底能不能吃？

37****916（QQ）无论是人工

养殖的小龙虾还是野生的小龙虾，多是生存在一些水质不太好的环境中，其中除了淤泥，可能还会有重金属等污染，而且这种龙虾还极易成为血吸虫、肝吸虫等寄生虫的宿主。因为生存水质不佳的原因，小龙虾的头这一部分是吸收并处理毒素最多的地方，也是最易积聚病原菌和寄生虫的部位，因此不能吃。另外小龙虾的身体构造也是我们不吃头部的原因之一，小龙虾的虾身除了一根肠子外几乎没有其他器官，所有的器官都集中于头部。其中包括有胃、肝脏、心脏、一对精巢/卵巢、排泄器官触角腺以及膀胱和

排泄孔。也就是说，我们要是吃虾头，也就把虾的排泄物、半消化的虾食以及虾尿等脏物一起吃掉了。

回复 130****3379：年纪轻脱发严重怎么办？

186****5779:睡得晚、吃得辣、爱染发这三大不良生活习惯却是青少年脱发的主要祸根。年轻人脱发，要么喜欢“赖”在网上熬夜，要么夜晚活动太多，或者贪吃辛辣，或者爱把头发的颜色变来变去。在这样不良生活习惯的长久折磨下，头发只好“自行了断”。同时，还有遗传因素等原因。所以排除病理因素，要预防脱发还得从自身习惯做起。

有问

为什么孩子走路多了会觉得腿疼

看看这些小事能否帮上忙

177****7899:皮肤过敏，经常复发，很难痊愈怎么办？

101****42（QQ）:孩子走路多了经常会觉得腿疼是什么原因，需要治疗吗？

130****1606:每天走两万步，有人说走路多了对膝盖不好，这种说法科学吗？