



长假期间冷空气要来拜访

本报讯(记者 柯慧敏) 国庆长假来临,大家最关心的是,天气究竟怎么样?总的来说,国庆假期,在大家安排好行程的同时,冷空气和台风也将行程安排得满满的。

根据最新气象资料分析,10月1日受台风外围影响,我市偏北风力增大,云系增多;10月5日之前我市无明显降水天气,气温有逐步升高的趋势,最高气温30~33℃,天气会有点小热的感觉。这些都是冷空气要来的

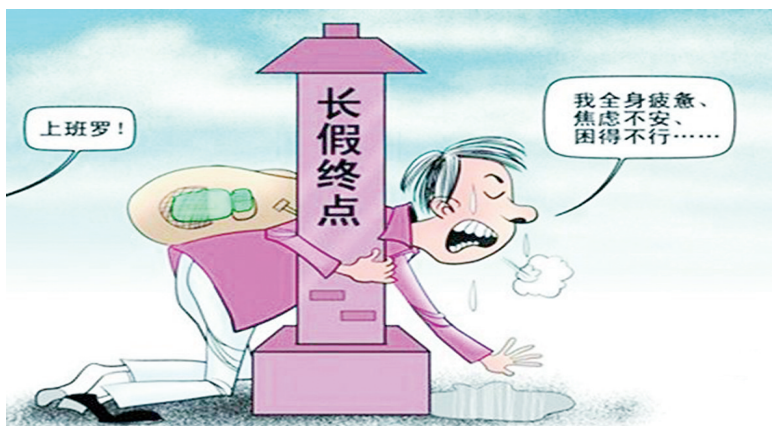
的信号:冷空气来之前,本地暖气流会被迅速挤压,热量就集中了。这些热量,不是白攒的,这是拿来和冷空气硬碰硬的。因为10月5日开始,有冷空气影响我市,东北风力增大,气温顺势整体下一个台阶,告别30℃,过程降温6~8℃,6-7日大部分地区有一次降水过程。值得注意的是,10月1日和5日前后可能出现大风天气;由于空气干燥,气温持续升高,且有两次风力增大的过程,森林火险等

级较高,要注意野外用火安全。或许,今年热天就剩下这几天了。甚至可以这么说,长假一过,夏天即将谢幕,秋季近在咫尺。一般来说,冷空气来后的第二、三天会比第一天冷,尤其是第二天,最高温往往出现在早晨,时间越往后气温越低。如果大家还是按最高温穿衣,可能会挨冻。即使到了后期,冷空气差不多走了,本土暖气流也消耗殆尽,就算天气状况好转,气温一时也缓不过来。所以,

冷空气来后,保险起见,大家穿衣服不妨忽略最高温,直接看最低温。

国庆小长假期间我市的具体天气情况为:今天多云转阴,气温21℃~30℃;明天多云,气温21℃~30℃;10月3日多云到晴,气温22℃~32℃;10月4日晴到多云,气温23℃~33℃;10月5日多云转阴天,气温24℃~28℃;10月6日阴天,有时有小雨,气温20℃~22℃;10月7日阴天,有时有小雨,气温15℃~18℃。

提前教你预防长假综合征



本报讯(柯慧敏) 一年一度的国庆长假就要开始了,不少市民将进入悠闲的休假状态,人们在假期容易忘记约束自己,熬夜、暴饮暴食是常事,而作息规律一旦被打乱,再回到紧张的工作环境中,容易身心失衡,出现各种亚健康症状,导致不少人产生所谓的“长假综合征”:吃得太多产生积食;睡觉没规律……

该如何有效应对长假综合征,市中医院内科专家苏木芳主任表示,假期最好调节好身体和心理的状态。首先,在生活起居和饮食方面,尽量做到起居有序,让生物钟

与工作时间同步。其次是减轻肠胃负担,合理饮食,多吃蔬菜。节日期间,市民往往吃得比较多,导致肠胃负担过重,这会令人打不起精神。所以记得多吃新鲜蔬果,少吃大鱼大肉。还可以添加一些粗粮,多吃些谷类食物均衡营养。其次,假期后回来马上投入到紧张的工作中,会增加焦虑感,加剧长假综合征的症状。因此,假期快结束的几天,可以进行活动量相对大一点的运动,比如慢跑、游泳、球类等,以帮助身体消耗一些能量,给自己一些心理暗示,告诉自己假期结束了,逐步找回正常状态。

出门在外,揣点儿现金准没错

本报讯(程呈) 近年来,互联网金融高速发展,信用卡、支付宝、微信钱包、闪付等“无现金”支付方式已深刻影响了人们生活,人们的消费行为发生了翻天覆地的变化。随着“无现金”支付方式渐成潮流,很多人习惯出门只带一部手机,那兜里揣点儿现金还有必要吗?市民的亲身经历告诉你答案。

“如今在摊子上吃早点可以用手机付钱,去商场买衣也支持手机付款,不管去哪儿带一部手机就行,即便如此,我身上还是会带200、300块钱现金。虽说平日用到现金的地方不多,但随身携带现金还是很有必要的。”9月28日,家住大观区集贤路附近的市民李鑫对记者讲述了他的一次没带现金的尴尬经历。

李鑫说,去年暑期他和女友一起去云南旅游,在当地某处旅游景点自由活动,他和女友想玩漂流,结果经营漂流项目的老人不会用智能手机,只收现金。“我和女友翻遍全身只有50元,还差30元,后来加了一位游客的微信,从微信上转钱给他,最后才换到现金,过程别提多尴尬了,还特别耽误时间。”李鑫意识到,即使手机支付再方便,但出门在外尤其是旅游,一定要带些现金,免得再遇到这样尴尬的事。“其实,虽然一年到头可能使用现金的次数屈指可数,但无论何时何地,兜里备些现金总没错,说不定消费时碰上不支持手机支付的商家,或者手机没电了,现金就会派上大用场了。”

小长假要管住自己的嘴

参加聚会切勿暴饮暴食

本报讯(记者 徐志远) 国庆小长假近在眼前。节假日里,亲朋好友会聚在一起,往往少不了喝酒和享受美食。不过,暴饮暴食、过量饮酒会引发肠胃不适,造成各种严重后果。因此,节日里注意饮食的科学性是非常重要的。

家住经开区天赐良缘小区的市民胡先生告诉记者,他前不久过中秋节的时候与亲朋好友聚餐,当时酒喝得有点多,没想到回家后就上吐下泻,一晚上跑了七八趟厕所,去医院就诊后,被医生诊断为急性肠胃炎。

无独有偶,家住市府路附近的姚阿姨前段时间一直感觉肚子不舒服,原来是因为她那段时间里参加了多个喜宴,一时高兴,冷食、热食、饮料吃多了,再加上晚上不小心受了凉,结果诱发了肠胃炎。

记者采访了解到,节日里餐桌上肯定少不了各种荤菜,味道香美的菜肴使得很多人一不留神就忘记控制食量,连接吃上几餐,这样很

容易让肠胃超负荷运转,引起肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等不适症状,严重者会诱发急性肠胃炎、胃出血。

“除了参加各种聚会,还有部分市民选择国庆小长假期间外出旅游。”市民黄先生称,出外旅游,除了欣赏美景,异地的风味小吃也很吸引人,但品尝美食的同时要注意餐饮卫生。另外,旅途中饮水和食物都会发生变化,一些人若是不适应新环境,也容易发生腹胀、腹泻等问题。

记者走访发现,每年国庆假日期间婚宴、家宴、同学宴等各种聚会扎堆,在聚会上暴饮暴食或者吃了不卫生的食物,就会影响正常的肠胃功能,因此假日期间因为肠胃不舒服前去医院就诊的患者明显增多。

安庆市立医院营养科陈二花医生提醒市民,千万不要在节日里只顾着满足口腹之欲、一时之快,却忽视了肠胃健康,因为暴饮暴食、过量饮酒会对肠胃造成一定的伤害。陈医生建议市民,节假日期间更应该注意饮食的科学性。除了注意饮食外,还应经常活动,不能久坐。注意控制食量,不要吃得过于饱胀。节日期间不同于平时,容易出现饮食缺乏规律的问题,切记适量饮食。尽量每天都安排时间出去活动一下,约上朋友家人一起爬山、打羽毛球、逛逛公园等,以保持一定的运动量。一方面不要暴饮暴食,另一方面活动量要足够,以防体重增加过多,节后忙于减肥。



本版图片来自网络