



穿衣指数：
凉



感冒指数：
多发



空调指数：
少部分时间



运动指数：
较适宜



紫外线指数：
强

寒露洗清秋

云悠而风厉



本报讯（记者 柯慧敏）在刚刚过去的长假里，大家是外出游玩感受了人山人海，还是宅在家里享受悠闲时光？美好的假期总觉得短暂，今天是上班的第一天，又恰逢寒露节气。不少小伙伴会有这样的感受，哎呦，眼下这天气跟游山玩水的时候不一样了嘛！大家在感慨之余，便会翻箱倒柜地赶紧找厚一点的衣服。“寒露”节气的气温，确实要比之前“白露”时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。

其实，对安庆来说，这股到货的冷空气力道还不够猛，主要是来探探路，到明天之后就没啥动静了，天空也会清澈起来。

根据最新气象资料显示，10日

之前，我市大部分时候天气都不错，无明显降水，森林火险气象等级较高，最低气温在16℃-18℃左右，最高在21℃-28℃上下，早晚凉意重。然后，还没缓两三天呢，第二波冷空气就赶过来增援了。受新一股冷空气影响，预计11-12日我市有一次降水过程，同时东北风力较大，阵风可达7级以上，气温将明显下降。总的来说，接下去一段时间，冷空气一波接着一波，秋天也该有秋天的模样了。

这样的日子里，有一些生活习惯，要改改了。首先是早睡。因为现在天黑得越来越早了，大家就要尽量早点睡了，保证充足睡眠，注意劳逸结合。还有，爱美的女士不要再光腿穿裙子了。即便穿裙子，也最好穿上袜子。另外，进入寒露之后，雾霾天气高发，且天气变得逐渐干燥起来，此时节常常出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状，

所以要多喝水，尤其是蜂蜜水。还可以多吃些润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜，如梨、柿、柑橘、香蕉等，可生津止渴、润肺清心、利肠解毒。

今明两天我市的具体天气情况为：今天多云有时阴，最高气温仅21℃，东北风3-4级；明天多云，气温17℃-27℃，东北风2-3级。

周边城市天气预报

合 肥	阴转多云 15~22℃	上 海	多云 19~24℃
芜 湖	多云 16~21℃	南 京	多云 17~21℃
马鞍山	多云 16~22℃	武 汉	多云转晴 15~25℃
黄 山	多云转阴 18~25℃	九 江	多云 17~26℃



本期互帮主持人 刘惠子
热线：17755605559（白天）
QQ：47557791

有答

孩子走多路腿疼可能是生长痛 您问的事有热心人支招了

回复 177****7899: 皮肤过敏，经常复发，很难痊愈怎么办？

302****26 (QQ) 皮肤过敏是一种皮肤对外界刺激后一种变常反应，当过敏源接触机体后，促使机体产生相应的抗体，引发抗原抗体反应，其严重程度不一，常见表现为皮肤泛红、刺痒、红血丝、干燥脱屑、起水泡、小疙瘩红点点、刺痛、烧灼和紧绷感等现象。出现以上情况，需要慎重选择日常护理化妆品，并且生活中也需要多加注意。这样就可以很好地改善皮肤过敏。饮食忌辛辣刺激，不要吃辛辣、海鲜、烧烤、牛羊肉、豆制品、鱼虾类食物，更不能抽烟喝酒，要多吃新鲜的绿色无添加蔬菜和水果。平时早睡早起养成良好作息习惯，保持健康的心态，从身体机能上加强抵御能力。当然皮肤过敏的治疗是关键，及时涂抹修复过敏的产品，不建议选择含有酒精和化学成分，否则

对于过敏性脆弱皮肤伤害很大。

回复 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？

138****8280: 这种情况考虑是生长痛，小孩子特别多见，生长痛是膝关节周围或小腿前侧疼痛，这些部位没有任何外伤史，活动也正常，局部组织无红肿、压痛。生长痛，属于肌肉性疼痛，出现“生长痛”现象一般不需要特殊治疗。疼痛发作时最有效的处理方法是为孩子作局部按摩、热敷，帮助减轻疼痛程度。补充营养素，减少剧烈运动。

回复 130****1606: 一直以来有慢步走的锻炼习惯，每天两万步，有人说走路多了对膝盖不好，这种说法科学吗、

177****1713: 走路运动虽然有利于健康，但运动要掌握适当方法，一味大量走路或会损伤腿部。每个人承受的运动量不一

样。如果平时有运动习惯，每天一万步两万步并不困难。但平时缺乏运动的人，突然一天内走上两万步，可能会对心血管系统和运动系统造成太大负担。如果持续这么做，可能出现关节、韧带、骨骼损伤。

对中老年人来说，每天可以坚持轻负荷的锻炼30分钟以上，但不要超过1小时。如果换算成步数，大概在5000~10000步。

有问

如何促进睡眠质量提高
看看这些小事能否帮上忙

64****15 (QQ) 长期睡眠质量不好，每个月总有几天会失眠，有什么办法可以促进睡眠质量提高？

186****2227: 11岁的孩子，经常说脖子疼是什么原因？

130****3101: 非常喜欢植物，哪些植物适合放在房间里？

“邻里节” 老街坊们别样欢

本报讯（记者 柯慧敏）9月29日晚，迎江区孝肃路街道第十一届邻里节在体育场举行。本届“邻里节”以“礼赞祖国昌盛 共话邻里亲情”为主题。今年的“邻里节”以展示街道文化家园建设成效，展现新型邻里关系建设风貌，抒发爱国爱家的真挚情感为主线，举行了千人唱国歌等活动。“邻里节”上，二十多家企事业单位志愿者服务团为居民们提供了医疗、法律、金融等免费服务。一系列丰富多彩的活动，一个个惠民惠民的贴心服务，换来的是居民一张张幸福洋溢的笑脸。

“远亲不如近邻，我们希望用最接地气形式，吸引更多的居民参与，以文化活动搭建桥梁，促进居民相互结识，营造‘邻里一家亲’的和谐氛围，真正达成共建共治共享的大家庭格局。”孝肃路街道相关负责人介绍，目前，“邻里节”已成为该街道特有的文化符号，社会影响力不断扩大，受欢迎程度也越来越高，成为居民们共同的期盼。“邻里节”不仅构筑了“与邻为德，与邻为善，与邻为乐，与邻为亲”的邻里关系，还传承了爱老敬老的文明之风，让广大居民“零门槛”享受丰盛的文化大餐。在浓厚的感恩文化熏陶下，邻里之间互帮互助，涌现出一批道德明星：退而不休乐于奉献的78老党员员杨珍琪、好婆婆杨振霞……