



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：

弱

# 先扬后抑 气温坐上“过山车”

## 早上出门还是要多穿衣服，小心感冒哦



本报讯（记者 柯慧敏）没错，从最新的气象资料来看，北方冷空气一直不安分，总想大举南下。这不，受冷空气锋前增温的影响，今明两天安庆的气温算得上是扬眉吐气了，最高气温有望奔三枝头。如果把后天要变天的事情抛一边儿，今明阳光暖气温升，天气真心不错。无论是晾晒衣被，或是午后打盹，都有些许小美好。不过，这只是冷空气放的一个烟雾弹。寒露之后，越是有怪异的升温，预示着后面的降温越是不一般。随着新一股冷空气后天开始影响我市，到时气温跌跌不休，降温幅度将达

6—8℃。

需要注意的是，最近连续几天的剧烈温差，造成地面热力差异大，气流不停地循环补充，所以城市上空的风比较大。而且不断升降的气温，感觉像是在坐过山车，对健康来说是个不小的考验。最近身边的小伙伴在这一波波冷暖交替中，感冒着凉了。大家一定要及时关注天气变化，按自身实际体感增减衣物，尤其是喜欢晨练的小伙伴，早上出门还是要多穿衣服。晚上睡觉时要注意保暖，怕冷的人及时更换保暖的被子。日常多开窗通风，抑制细菌滋生。另外，心血管疾病和支气管疾病也是最近比较容易诱发的疾病。这样的天气时节，大家要多关心自己，也要多关心一下家人和朋友。有时，嘘寒问暖是一种爱的表达。

今明两天我市的具体天气情况为：今天多云，气温17℃~27℃，

东北风3~4级；明天多云转阴，气温19℃~30℃，东北风2~3级。

## 周边城市天气预报

|     |              |     |                |
|-----|--------------|-----|----------------|
| 合 肥 | 多云<br>18~24℃ | 上 海 | 多云<br>18~28℃   |
| 芜 湖 | 多云<br>18~26℃ | 南 京 | 多云<br>18~24℃   |
| 马鞍山 | 多云<br>17~25℃ | 武 汉 | 多云转晴<br>17~27℃ |
| 黄 山 | 多云<br>18~28℃ | 九 江 | 多云转晴<br>17~27℃ |



本期互动主持人 刘素子

热线：17755605559（白天）  
QQ：47557791

有答

## 多锻炼可缓解小孩脖子疼痛

### 您的问题有热心人支招了

回复 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？

177\*\*\*\*1513:要坚持规律的作息时时间，不要睡得太晚。室内温度要稍稍的凉一点，卧室温度如果非常合适，将有助于睡眠。我们的睡眠时间最好是放在晚上，白天如果睡多了，也会严重地影响夜间的睡眠质量，所以午睡时时间一般不要超过40分钟，不能在下午3点之后还睡觉。睡眠之前要保持安静，关掉电视，关掉手机，不要躺在床上还在看一些视频，或者在

朋友圈里浏览一些内容，要给自己找一张舒适的床，包括枕头的舒适性，枕头的高度，床垫的软硬度，被罩床单的舒适性，这些都对我们提高我们睡眠质量很有帮助。

回复 186\*\*\*\*2227:11岁的孩子，经常说脖子疼是什么原因？

54\*\*\*\*612（QQ）11岁的孩子基本是个学生了，学习时经常处于一个姿势，这可能导致颈椎的生理曲度变了。平时在家里要多按摩，不然肌肉会僵硬的，晚上睡前可以用热毛巾敷在疼痛处加快血液循环。同时也可以慢慢地做些手臂的运动，学

会自我康复治疗。最好的办法是让孩子保持每天一到两小时的户外活动时间。

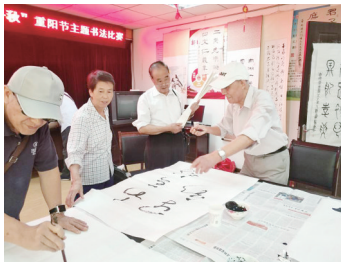
130\*\*\*\*3101:哪些植物适合放在房间里？

180\*\*\*\*0661:可以放芦荟，芦荟有一定的吸收异味作用，且还有居室美化的效果，作用时间长。吊兰不但美观，而且吸附有毒气体效果特别好。仙人掌也适合放在室内，大部分植物都是在白天吸收二氧化碳释放氧气，在夜间则相反。仙人掌、虎皮兰、景天、芦荟和吊兰等都是一直吸收二氧化碳释放氧气的。这些植物都非常容易成活。

## 开展突发环境事件应急演练

本报讯（魏巍 程呈）为了提高应急事件处置水平，9月30日上午，迎江区生态环境分局联合迎江经济开发区管委会、安庆市清源水务有限公司，在辖区内马窝污水处理厂开展了一次突发环境事件应急演练，区应急管理局及辖区各重点涉水企业负责人也来到现场观摩。

此次演练模拟园区内企业污水管网破裂，高浓度污水直接进入马窝污水处理厂，影响长江水质的情景。区生态环境分局根据模拟情景启动突发环境事件应急预案，开展事中、事后处置。通过这次演练，各参演单位和人员进一步熟悉、掌握了突发环境事件处置程序，提高了应急事件处置水平。



9月29日上午，湖心社区老年书画展在湖心社区开展。此次展出共有书画作品46幅，充溢着浓厚的时代气息，其中，有五位老同志现场进行了书法展示。

徐志远 摄

有问

## 午睡多长时间最合适

### 看看这些小事您能否帮上忙

130\*\*\*\*1606:孩子总不愿意午睡，午睡有什么好处，睡多久合适？

38\*\*\*\*91（QQ）:秋天过后嘴唇干燥，经常干裂脱皮，有什么办法可以缓解？

139\*\*\*\*8287:我家每餐都要吃米饭，米饭应该用冷水还是热水煮更好吃？