



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：

较强

墙皮“咧开嘴” 行人发慌

本报讯（记者 徐志远文/图）近日，家住大观区玉虹街附近的居民向记者反映，自家附近居民楼的外墙皮出现了脱落现象，并且剩余部分随时有脱落的可能，既有碍观瞻，又存在极大的安全隐患，希望相关部门予以关注。

14日下午，记者来到大观区玉虹街85栋楼看到，外墙皮脱落十分严重，记者粗略估计，脱落面积都在五六个平方米左右，已经露出内部红色墙砖和水泥，距地面六七米高的墙皮已经翘起“咧开了嘴”，随时有脱落可能。过往行人都会抬头向上看看，并加速向前走，生怕剩余墙皮松动脱落。

附近的居民石先生告诉记者，墙皮已经脱落好长时间了，刚开始



脱落的墙体

时只是小块的脱落，没有人在意，经过长时间风吹雨淋，现在墙皮脱

落面积越来越大，好在没造成人身伤害及财产损失。现在墙上仍有大部分未脱落墙皮，真担心这些墙皮经雨水浸泡和风吹会发生脱落，很可能砸到过往的行人。

“最近我路过这里时，就有一块墙皮脱落下来，还有墙皮开裂翘起。小区道路本身就比较窄，万一行人路过这里没注意的话，脱落的墙皮可能砸伤行人。”市民黄先生说

当天下午，记者将大观区玉虹街85栋楼外墙脱落的情况向太平寺社居委进行了反映，该社居委主任余谋文告诉记者，若是小区楼房小面积脱落，业主可以直接找小区物业公司前来维修。目前，此栋楼墙皮脱落面积有点大，下一步，还需申请住房维修基金进行修补。

一连串多云天气等着入场



本报讯（记者 柯慧敏）昨天早上，有多少人在路上是被冻着了？接下来，我市的天气舞台不爱“热闹”，偏爱“静美”，一连串多云天气等着入场。秋高气爽变主旋律，最高气温也不矫情，20℃上下浮动。所以，小伙伴们，趁白天天好，抓紧晾晒秋被。这段时间，不少人家的阳台上都晒满了五颜六色的衣被，这一幕很有生活气息，看着就让人不由生出一分日常的温暖感来。趁着阳光好，抓紧都拿出棉被、垫被，晒满太阳的味道吧！

一直低迷的气温，很多小伙伴都会觉得手脚冰凉，尤其是女孩子特别怕冷。建议可以多吃点羊肉、牛肉这些温性食品，花生、核桃、大豆等也可以帮助身体产生热量。与此同时，眼下，“秋燥症”已经显露苗头，很多人即使喝不少水，但仍觉得口干舌燥，而对付“秋燥症”，最好的办法还是饮食调理，需要多吃一些能滋阴润燥的蔬菜水果。

今明两天我市的具体天气情况为：今天多云，气温14℃~21℃，东北风2-3级；明天晴天，气温13℃~23℃，东北风2—3级。

减费降税宣传活动进社区

本报讯（查波红 鲁华）为扎实落实“四送一服”工作，让更多的纳税人、缴税人知晓相关政策，迎江区新龙社区积极开展减费降税宣传活动。

工作人员和志愿者们针对辖区内的企业、商铺、菜市场等经营集中场所发放宣传单页，利用社区的电子屏幕滚动播放宣传标语，向企业微信群发送减费降税信息等多种渠道，帮助纳税人和缴税人了解减费降税政策。

通过发放减费降税政策宣传材料，讲解最新减费降税政策，并面对面解答社区居民关心的个税问题，使社区居民大众能零距离感受到“减费降税”政策的好处，切实提升了老百姓的满意度和获得感，减轻了企业负担，激发市场活力。



本期互帮主持人 刘惠子

热线：17755605559（白天）
QQ：47557791

有答

用开水煮饭营养又美味

您的问题有热心人支招了

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

132****7899：午睡当然是有好处的，但需要注意，很多人习惯午饭后就睡，而这时胃刚被食物充满，大量的血液流向胃，血压下降，大脑供血及营养明显下降，马上入睡会引起大脑供血不足。所以，午睡前最好活动10分钟，以便食物消化。健康的午睡以15—30分钟最恰当，最长不要超过1小时。如果时间太短达不到休息的效果；时间太长，醒来后又感到轻微头痛和全身无力，而且也不容易醒。还要注意午睡的姿势，有的俯卧，有的干脆伏在桌上睡。其实，伏案睡觉

会减少头部供血，让人睡醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。同时，用手当枕头会使眼球受压，久而久之容易诱发眼病，而且趴在桌上会压迫胸部，影响血液循环和神经传导。

回复 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。

186****2227：嘴唇干燥脱皮和空气中水分稀少有很大关系，比如在秋冬季节，空气干燥，嘴唇就很容易脱皮。体内缺水，也可能导致嘴唇干燥脱皮。如果嘴唇干燥脱皮，除了涂抹润唇膏从外滋润嘴唇，还要注意多喝水，从根本上改善体内缺水的情

况。

唇膏有滋润皮肤的效果，还能够让嘴唇隔绝外界的空气，让唇部的水分避免蒸发。可以每天晚上在嘴上敷厚厚的唇膏，然后睡觉，早上起来，就能感受到嘴唇的水润。

回复 139****8287：米饭应该用冷水还是热水煮更好吃。

136****6237：煮米饭用开水比直接加凉水效果好。煮饭用开水，可以缩短蒸煮时间，保护米中的维生素，减少营养损失。煮饭的时间越长，维生素B1损失得越快。所以在焖米饭的时候洗完米，直接加煮好的开水，焖出来的米饭又香、口感又好、营养也很高。

有问

秋冬季晨练要注意什么

看看这些小事您能否帮上忙

346***172（QQ）秋冬季节适宜晨练吗，有什么注意事项？

159****0816：快速充电对电瓶车的电池有损伤吗？

181****2826：家中的木地板有些变形，有办法修复吗？