



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

除了少雨，天气一切都好



本报讯（记者 刘惠子）这段时间宜城的天气，秋高气爽，除了干燥，一切都好。今天宜城最低温度16℃，最高22℃，加上多云为主的天气，不冷不热，体感很是舒适。纵观未来一周的天气趋势总体平稳。以多云天气为主，森林火险气象等级较高；25日开始受冷空气影响，偏北风力有所增大，阵风可达6-7级，冷空气过后气温略有下降。

晴朗的天气和舒适的温度可能在人们的心中就是好天气，但是长时间持续少雨和偏高的气温也带来了严重的旱情。安徽气象台分析，我省部分地区出现塘坝干涸、河道断流，多地发生因旱人畜饮水困难的情况，江淮之间和沿江江南部分地区农作物因受旱损失严重。根据最新预报，10月下旬安徽省降水仍然偏少，预计沿江江南偏少7~9成，其他地区偏少近10成，我们的城市真的有点渴。连续的干燥天气使得这段时间我市火险等级较高，大家在户外切记不要随意丢弃烟头，在家中注意用火用电安全。另外，受高温少雨影响，土壤水分较少，农田灌溉受到影响。

由于天气干燥，建议市民不要过多食用辛辣食物、茶水、碳酸饮料或咖啡之类饮品，多喝白开水或绿豆汤可以美容排毒。不要多吃油炸、辛辣刺激性大的食品、注意多休息，保证充足睡眠。

今明两天安庆的具体天气情况为：10月22日多云转阴天，15-22℃。10月23日阴天转多云，16-22℃。

气温降低 暖菜品“吃香”

本报讯（程呈）眼下秋意正浓，随着早晚凉意加深，记者采访发现，火锅开始成为人们餐桌上的主流了。作为我国传统餐饮方式，火锅食材丰富、汤底美味，食用方便，颇受人们青睐。

随着寒意的脚步越来越近，很多市民开始惦记热气腾腾的火锅了。10月19日，家住迎江区棋盘山路的刘芬对记者说，“现在这个天气，太阳一下上气温就降得很低，晚上吃饭，饭菜没一会儿就凉了，不如烧一锅火锅吃得痛快，不用担心菜凉，而且还特别方便，想吃什么涮什么。”

刘女士对记者说，为了能在家里吃上热腾腾的火锅，上周她特地从超市选购了好几个口味的火锅底料，有番茄味、麻辣味、清汤等，价格也不贵，2至3人份的火锅底料只要十几块钱，再买上几包火锅丸子，哪天不想烧饭的时候就煮上一锅火锅，味道和用餐体验都不比去火锅店来得差。

最近几天，记者走访市区多家超市也发现，冷冻区域销售区内，火锅底料和火锅烫菜已经被摆放在了最显眼的位置，且一应俱全，吸引不少市民驻足选购。不过，火锅虽然好吃，但是吃火锅容易上火，要控制吃的频率，同时还要注意多吃绿色蔬菜，火锅的汤底、酱料应以偏淡为宜，不要吃半生不熟的食物，涮羊肉片、牛肉片时，一定要涮熟再吃。

入秋后，不单是火锅，一些“暖”菜出镜率开始上升，不少饭店随着季节交替修改了菜单，把滋补类的羊肉、牛肉、火锅炖菜等放到菜单首页，且点击率居高不下。迎江区华中东路一家饭店经营者吴老板向记者介绍，他的饭店从10月份开始，在食材准备和菜品推荐上，就已经倾向于火锅类的“暖”菜品，比如羊肉炖汤、火锅仔等，而且这些菜品的点单率也较以往增加了2、3成。

周边城市天气预报

合 肥 阴转多云 13~22℃	上 海 阴转小雨 18~23℃
芜 湖 阴转多云 16~22℃	南 京 多云 16~23℃
马鞍山 阴转多云 15~23℃	武 汉 小雨 14~22℃
黄 山 多云转阴 15~25℃	九 江 阴转小雨 16~22℃

我市举办就业扶贫日系列活动

本报讯（刘惠子 张凡）10月17日是我国第六个“扶贫日”，也是第27个国际消除贫困日，当日安庆市2019年“就业脱贫服务月”暨“就业扶贫行动日”主场活动在潜山市黄铺镇政府广场举行。

此次活动是我市就业脱贫服务月系列活动之一。活动当天，市县联动共举办招聘会8场，吸引216家企业进场招聘，累计提供就业岗位5000多个。

为扩大公众对“扶贫日”的知晓度，营造全面参与扶贫济困、奉献爱心的良好社会氛围，我市通过安庆晚报、安庆就业微信号刊登公益广告，并向全市劳动者推送公益短信4万条。活动期间，市人社部门还将开展免费技能培训、创业培训和“三送一交心”活动，切实提高群众满意度。



不要轻视牙齿表面的“小洞”

有些人平时大吃大喝加上没有太注意清洁牙齿，然后突然有一天发现牙齿上竟然烂了一个小洞。对于这个小洞，如果觉得不痛而不去管它，那就大错特错了。这就是所谓的“小洞不补，大洞吃苦”。

通常蛀牙有三种阶段，从浅龋到深龋。

第一阶段：牙齿咬合面有黑线，大牙一般最常见，说明开始蛀牙了，牙釉质被细菌龋坏，但不痛不痒，会出现窝沟龋。这时得及时补牙，而不是去洗牙。

第二阶段：牙齿出现小黑洞，说明引起中度蛀牙，细菌腐蚀到牙本

质，伴随着牙齿敏感，黑色腐败物质其实就是细菌的产物，这时候还可以通过补牙补救。

第三阶段：牙齿超过一半烂掉，说明已经重度蛀牙，细菌伤及牙髓牙神经，还伴随着剧烈疼痛，牙神经病变，这时得根管治疗处理，挽救伤痕累累的牙齿。

从这个过程可以看出，在蛀牙刚刚萌发的时候进行治疗，只需要简单补牙就可以解决，一旦蛀牙侵害到牙髓和神经，就不得不根管治疗了。

所以，如果发现有蛀牙，无论是黑线还是小黑洞，哪怕没有酸楚

或疼痛都应该及时治疗，简单修复便无大碍。

因为一旦感觉到酸楚或者疼痛，龋齿可能已经很严重了，这个时候就不得不进行根管治疗，耗时耗力又费钱。

如何才能避免这样的情况发生呢？很简单，定期的口腔检查就可以解决问题。

专业口腔医师建议，正常情况下，至少6个月或者1年到专业的口腔诊所做一次系统的口腔检查。在蛀牙的初期就把问题修复，就不会发展到需要治疗牙神经的地步，这样既不用吃苦也不用花更多钱。





（宣）医广【2019】第06-18-016号

安庆渡江口腔医院

ANQING DUJIANG DENTAL HOSPITAL

地址：安庆市华中路40号 咨询电话：0556-5206191