



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

新的一周以多云天气为主

13日前后,我市平均气温将下降4℃—6℃



本报讯(记者 柯慧敏)近来,大家最关心的就是啥时候能下雨。

连续数天没有有效降雨,秋燥成了生活中的小麻烦,尤其是嘴唇,深受干燥困扰。平日里,大家要避免舔唇、用手去死皮,遇到大风干冷天气,记得涂点润唇膏。同时,尽量戒烟戒酒,忌食辛辣,鸡蛋、牛奶、胡萝卜等有助于预防嘴唇干裂。

市气象台预计,新的一周,我市仍然以多云天气为主,目前一股来自极北之地的冷空气正在堆积加强,有望今天通过新疆,大举南下,直达南岭—武夷山以北。这股强冷空气很可能成为下半年的第一场寒潮。根据预报,受其影响,13日前后,我市平均气温将下降4℃—6℃,同时偏北风力增至3—4级,阵风7级。可惜的是,缺少本地暖湿气流配合,这次冷空气带来

的只能是降温 and 晴冷天气。11月下旬前,我们这里的干旱状况很难得到改观。关键一天内10℃左右的温差已经让不少人吃尽了感冒的苦头,特别是家里有娃的人们,带娃看病着实让人心焦。大家一定要注意穿衣保暖。接下来,虽然早晚有点

冷,空气有点干,但阳光满满,落叶飘飘。这样的时侯,大家可以去做很多优哉游哉的事情。

今明两天我市的具体天气情况为:今天多云,气温10℃~23℃,东北风2-3级;明天晴天到多云,气温12℃~24℃,东北风2-3级。

周边城市天气预报

合 肥	阴转多云 11~22℃	上 海	多云 14~22℃
芜 湖	多云 12~22℃	南 京	多云 11~23℃
马 鞍 山	多云 11~22℃	武 汉	多云转小雨 11~24℃
黄 山	多云转阴 10~23℃	九 江	多云 14~24℃



家中被子有异味 不用水洗可清除

本报讯(记者 徐志远)随着秋季的到来,宜城气温明显降低,不少居民都从自家柜子里翻出一些被子出来晾晒。细心的居民发现,在衣柜中放了半年左右的被子拿出来时难免有一些异味。业内人士提示,被子通过不同的方法处理,是可以消除异味的。

家住市府路附近的王女士向记者反映最近天气越来越冷了,储存了一个夏天的被子,是该拿出来用了。但从柜子中将被子拿出来时,却泛着一股异味,被子又不能用清水加上洗衣粉清洗,这样里面棉花组织会出现结块的现象,有时候这种情况真不知道怎么办才好。

记者了解到,家庭使用得最多的还是棉被。这类被子如果有异味的话,可以先在阳光充足的时候进行晾晒,然后将被子叠起来,塞入几包干燥剂和几块香皂。放置两三天后,异味就消除了。

家政业内人士胡女士介绍,如果家里是羊毛被的话,打理羊毛被还需用到酒精,将少许酒精均匀的喷洒在羊毛被上,然后用软毛刷轻轻地刷,刷完后放在阳台上晾干,切记不要直接让太阳暴晒,可以是温和的阳光,或者是放在家中用电风扇吹干也可以,这时异味会少很多。羽绒被是最轻盈的被子。阳光充足时,可以将羽绒被拿出来晒会儿,但不要时间太长。在室外(或阳台)阴凉通风的地方挂晒2-3天,然后均匀轻拍,就会消除难闻的味道了。还可以用柠檬水喷在被子上,将被子放在阴凉处晾干一宿,这样就可以去除被子上的气味。这个方法很简单,但是切记最好是喷的,而不是洒上的。要喷得均匀一些。家中的蚕丝被可以在阳光下适当晾晒,但时间不能太久,还应尽量挂在通风的地方。

水产品种类丰富 螃蟹受市民青睐



本报讯(记者 徐志远)随着天气转凉,大量新鲜的水产品开始陆续上市。11月8日,记者走访了市区一些农贸市场和超市看见,市场上各类水产品越来越丰富,其中,螃蟹最受市民青睐。

记者在天柱山西路附近一家超

市看见,带鱼、黄鱼、虾子等各种新鲜水产品应有尽有,带鱼19.8元/斤,黄鱼22.98元/斤,白虾32.8元/斤……一位姓陈的销售人员介绍,水产品总体价格要比猪肉牛肉要便宜一些,现在吃水产品的人越来越多了,每天销量都还不错。

随后,记者来到市经开区东方虹城农贸市场,刚走到水产品区,就能听到这样的声音,“老板,这螃蟹怎么卖?给我来三公三母的。”一位女老板介绍道,螃蟹种类比较多,种类不同价格有高低,虽然现在螃蟹价格比较贵,却是吃螃蟹最肥美的

季节,很多人都比较喜欢吃。

据了解,螃蟹根据大小不同,其价格也不同。记者从另一个水产品区域看到,螃蟹个头小点,但是价格相对便宜一点,一般30元就可以买到一斤了,正在购买螃蟹的市民黄先生说:“我觉得个头小点螃蟹比较划算,这已经是我最近第二次购买了,家里的小孩和夫人都特别爱吃。”

在采访中,不少摊主还跟记者提到,现在物价上涨,水产品基本是一天一个价,不过近段时间,价格还算平稳。

奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手?

有传言称,奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手,应当多食用植物性膳食。那么,奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手吗?

实际上,网上不断有很多关于《中国健康调查报告》一书的误导性流言在被广泛传播,如在书名之上冠以《救命饮食》,或称“牛奶致癌”“奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手”等等。此书是美国康奈尔

大学T·柯林·坎贝尔教授和他的小儿子托马斯·M·坎贝尔II于上世纪九十年代出版的一本营养方面的科普读物。网络上一些耸人听闻的流言完全曲解了坎贝尔教授的观点。坎贝尔教授的观点认为“良好的饮食是我们对抗病魔的一大利器”,比如,长期过度控制任何单一营养品的摄取,如碳水化合物、脂肪、胆固醇或omega-3脂肪,

都无法让您获得健康。科学界认为没有不健康的食物,只有不健康的吃法,奶有丰富的蛋白质和钙,蛋和肉提供丰富的优质蛋白,适量食用可以促进健康。



大观区科协