



穿衣指数：

凉



感冒指数：

多发



空调指数：

少部分时间



运动指数：

较不宜



紫外线指数：

较弱

断崖式降温近在眼前

今日或有小雨降临,请及时添加衣物



本报讯（记者 刘惠子）刚刚过去的双休日，午间最高气温赶超了十月份的大部分日子，简直是穿越回初秋的节奏了。有市民在问了，冷空气和雨到底啥时来？别急，冷空气已“发货”，但是有效降雨仍然无望。昨天新一股冷空气已经自北而南开始影响我国。17日夜里开始，受强冷空气影响，宣城将经历一次大风降温过程。

中央气象台11月17日6时继续发布寒潮蓝色预警：受强冷空气影响，预计17日至18日，我国中东部地区自西向东将出现大风降温天气，气温普遍下降6~10℃，其中内蒙古中部、陕西东北部、山西西部和北部、黄淮东部和南部、江淮

等地局地降温幅度可达12~16℃。长江中下游及以北地区先后有5~7级、阵风8~9级偏北风。

安庆气象台说，宣城重度气象干旱的趋势仍将持续，今年各阶段降水情况监测显示，2019年1月至今全市平均累计降水量较常年同期偏少1~3成，雨量时空分布不均。时间分布方面，2月各县（市）较常年偏多7成~1.1倍不等，但9月和10月降水量各县（市）较常年同期偏少8~10成；空间分布上，今年汛期仅5月25日前后出现一次大范围强降水，其余降水过程多为部分地区或局地短时强降水。

2019年7月1日至11月15日，我市降水较常年同期显著偏少近7成，其中太湖、潜山偏少8成，桐城、怀宁偏少7成，其他各地偏少5~6成；桐城、太湖、潜山降水量为历史同期最少，安庆、怀宁为历

史同期第二少。

未来几日安庆的具体天气情况为，11月18日小雨转多云，

4℃~11℃。11月19日多云，

4℃~12℃。11月20日晴，7℃~14℃。

周边城市天气预报

合 肥	阴转晴 1~15℃	上 海	多云 9~14℃
芜 湖	阴转晴 1~11℃	南 京	晴 3~12℃
马鞍山	阴转晴 1~12℃	武 汉	阴转多云 3~12℃
黄 山	小雨转晴 2~15℃	九 江	小雨转多云 4~18℃



本期互帮主持人 柯慧敏

热线：15856520825（白天）

QQ：1016546230

有答

快速充电对电瓶车的电池有损伤

您问的事有热心人支招了

346****172 (QQ)：秋冬季节适宜晨练吗？有什么注意事项？

3****3 (QQ)：秋冬户外晨练锻炼选择慢跑、快走等最为适宜，这些项目主要以锻炼心肺功能为主。像足球、篮球、羽毛球这样的竞赛类运动尽可能减少，如果热身不充分，在天气寒冷的状况下易引起关节及软组织的损伤。并且秋冬季人体肌肉、关节组织活动性下降，锻炼时应做好充分准备活动，循序渐进。秋冬季晨练应视情况而定，时间不宜贪早。最合适的晨练时间应该是9点以后。此时气温稍有提升，公园空气好可以边晒太阳边锻炼，一举两得。另外，经过一夜睡眠，人体会丢失很多水分，晨练前最好喝500毫升温水，也可在温水中加点蜂蜜。晨练不要空腹，尤其患有糖尿病的老人，要吃些粥类等易消化的食品。有慢性病的老人最

好服药后再外出晨练，避免意外。也可以下午四五点钟去公园锻炼，此时公园里的树木进行了一天光合作用，空气含氧量高，这种环境适合锻炼。

159****0816：快速充电对电瓶车的电池有损伤吗？

176****2266：电动车快速充电站的工作原理就是将电流调大，快速充电站的电流是9A左右，而正常充电是1.5A~2A，相比之下也就是快速充电站的电流是家庭的5~6倍，加大了电流从而实现快速充电的目的。没有脉冲保护，短时间充电效果明显，但是为电池极板损害非常大，加速极板的硫化，老化，导致极板脱落，击穿！而且现在市场上电动车的电池90%以上都是铅酸电池，正常情况下是不允许加大电流充电的。另外，电动车快速充电站有的是高

电流充电，有的是高电压充电，快速充电会导致电瓶极板翘曲变形、酸液浓度增大，从而对电瓶造成损害。所以还是尽量避免使用电动车快速充电站给自家的电动车充电。

181****2826 (QQ)：家中的木地板有些变形，有办法修复吗？

2****3 (QQ)：第一种解决方法：更换新地板，修复时，取下变形的地板块，将地面用水泥铺平，换上新地板，这样地板就会平整如初了。第二种解决方法：拆下起拱木块及周边地板使其通风散气，可缓解起拱问题；大面积撬起起拱处地板，等待地面、龙骨干燥后，再将地板铺设回去；注意保持地板与外界的正常接触，使之与大气湿度平衡；如果拱起严重，可考虑更换。为防止地板起拱，在铺装地板时可

以预先留出一定的小缝隙，给地板留以“热胀冷缩”的空间。长期空置的房间地板容易出现起拱、卷边等变形现象，所以一定要经常通风，定期检查，发现地板有起拱的征兆时，一定要及时报修，不要等地板起拱严重了再报修。同时，拱起的部位尽量不要踩踏，避免使槽口受损不能完全恢复。

有问

为什么膝关节一动就会“咔咔”响？

看看这些小事能否帮上忙

71****3 (QQ)：为什么膝关节一动就会“咔咔”响？

138****3896：如何解决瓷砖缝发霉变黑？

40****9 (QQ)：过期奶粉有何妙用？