



健康提示

# “秋冻”可是有讲究的

专家:有些人不但不能冻还要早早捂

本报威海11月1日讯(记者 陈静) “春捂秋冻”是民间的一条保健谚语。但从医学角度来说,“秋冻”不是人人都适合,一些老年人和慢性病患者不但不能冻,还要早早捂。

“秋冻”是说秋季到来之后,不要气温稍有下降就立即增衣,应有意识地让身体适当“冻一冻”,以增强身体的御寒能力。但是,秋季,特别是深秋时节气温变化大,风速、大气压都处于较大的波动状态,这种多变的天气不利于一些疾病的控制。

据解放军第404医院健康管理中心主任王海荣介绍,年老体弱者和季节性过敏疾病者不宜“秋冻”,要“早早地捂”。王海荣说:“人体受寒冷刺激后,常出现交感神经兴奋,血压升高,心脑血管负荷加重,再加上‘秋燥’常引起体内缺水,血液黏稠度会增加。老年人应及时添加衣服,小心着凉。”另外,哮喘、鼻炎以及皮炎等季节性过敏疾病患者也不宜秋冻,应及时添加衣服,注意保暖。低温对腹部黏膜产生刺激性,容易导致胃肠炎,胃肠功能

较差的人在进入秋季后也应及时添加衣服。

王海荣介绍说,长年不运动的室内工作人员,也不宜秋冻。“屋外太冷,屋内太暖,缺乏运动者一旦受凉,容易引起过敏性疾病或者黏膜类疾病。”寒冷季节仍有不少时尚女性只穿薄裙、丝袜和长靴就出门,这种做法会对女性身体造成很大伤害,“不少女性经期紊乱、月经失调等疾病,相当一部分就是由身体受寒或贪吃生冷食物引起的经血不畅导致的。”

# 吃火锅也是有说法的

怎么吃、哪些人不宜吃要注意

本报威海11月1日讯(记者 冯砚农) 秋冬季节,吃火锅成了很多人外出就餐的首选。各种肉类、蔬菜下锅,再加上美味蘸料既美味又驱寒。但是,许多人在享受到好口福的同时却忽略了病从口入的危险。

采访中记者发现,许多市民在食用火锅时不科学,他们为了保证涮肉的嫩度,羊肉片、动物内脏等

下锅后一变颜色就捞出食用,忽略了蔬菜和各种肉片可能携带病菌和寄生虫卵等。气温下降之后,各医院因食用火锅不当引起各类胃肠疾病的患者也比平时增加许多。

统一路一家连锁火锅店工作人员郑先生告诉记者,吃火锅时最好留出专门的筷子夹生食。肉类、蔬菜最好煮沸一段时间后再食用。

骨科医院护士孙女士建议,患有糖尿病、高血压的病人海鲜火锅要少吃;有胃炎、便秘、痔疮等疾病的人麻辣火锅不宜多;孕妇和儿童应尽量少吃火锅,以免影响胎儿和儿童的生长发育。孙女士还特别提醒,火锅汤底一定不要喝,火锅汤由于长时间加热,硝酸盐、亚硝酸盐含量很高,可能致癌。



手递手

您有闲置的东西想跟别人交换吗?您有物品需要转让?或者您想购买二手物品?可以告诉我们,请保证信息真实,将姓氏、联系电话及相关内容编辑信息发送到邮箱1103188660@qq.com,我们为您提供一个平台。联系电话13906318701,QQ1103188660。

我要交换

有一些成色很新的淘汰主

板,810T主板+图拉丁1.3GHZ;也不指望组机器卖,但都是好用的(成色9成新),当破烂卖了可惜。觉得用得上的朋友可以拿一块板的主板再随便加点什么来换。

联系人:平淡的流年  
QQ:172309153

我要转让

自己家用的龙的吸尘器想出手了,现金200元,有需要的

## 徐玉如院士受聘哈工大

11月1日,中国工程院院士、国家重点学科“船舶与海洋工程结构设计制造”的学科带头人徐玉如教授,受聘为哈工大(威海)兼职教授。威海市委副书记边祥慧出席聘任仪式并讲话。图为哈工大威海校区校长冯吉才为徐玉如院士颁发聘书。

本报记者 刘洁 摄

联系。

联系人:爱君  
QQ:289183149

我要求购

本人想求成色好点的全自动洗衣机一台,还想要一个能打豆浆及绞肉的料理机一个。

联系人:康有财  
QQ:1259711046

本报记者 陈静 整理

## 那一年,这一天

- 1948年11月2日 沈阳解放
  - 1948年11月2日 杜鲁门成功连任美国总统
  - 1949年11月2日 中国民航公司成立
  - 1950年11月2日 英国现实主义戏剧家萧伯纳逝世
  - 1957年11月2日 毛泽东率领中国代表团访问苏联
  - 1971年11月2日 中国与秘鲁建交
  - 1989年11月2日 阿根廷科学家发现世界上最早的恐龙化石
  - 1996年11月2日 中国第一家网络咖啡屋开张
  - 1998年11月2日 美国发生“蠕虫计算机病毒”事件
  - 1999年11月2日 首届中国上海国际艺术节开幕
- 冯琳 整理

## 停水信息

11月2日8时30分至20时30分,威海水务集团将对古陌路DN100的管道实施改造,届时停水施工将影响古陌路40号、42号、44号、46号、48号楼用户的正常用水。

11月2日8时30分至20时30分,威海水务集团将对塔山公园DN150的管道实施改造,届时停水施工将影响戚家夼村、尚城国际高压用户、塔山中路110号至137号、塔山东路129号和130号、塔山中路159号和148号、塔山西路全体用户、东窑街8号和12号,及振华幼儿园、文昌居委会、安业房产、塔山宾馆、塔山中小学用户的正常用水,并影响塔山中路80号至85号的水压低,对用户造成不便,敬请谅解。

本报记者 许君丽 整理



## 两类资格证书 今日截止办理

本报威海11月1日讯(记者 刘洁) 威海市2010年度环境影响评价工程师职业资格证书和注册税务师执业资格证书已经省人事考试中心核准办理,相关证书办理和领取时间截至11月2日。

市直(含经技区、高技区、工业新区)合格人员由主管部门汇总所需资料后,到市人事考试中心统一办理。各市区合格人员由当地人事考试管理机构集中办理。证书办理时,需提供资料包括:报名同底版照片两张、考试报名表或准考证、毕业证原件及复印件(职业)业资格证书登记表(需所在部门盖章)一张。

市直(含高技区、经技区、工业新区)联系方式为:威海市人事考试中心(威海市政府6号办公楼311室),电话5226025。



## 乳山69辆公交车安装GPS

本报威海11月1日讯(记者 高洪超 通讯员 陈佳 焉鸿) 1日起,乳山公交车上的报站服务由人工改成了自动语音提示,这种变化是基于智能卫星定位系统的安装。新系统除了便民之外,还有利于提高对公交车安全性的外部监管。

此次智能卫星定位系统改装由乳山市公交公司投资30万元,共有69辆公交车配备。利用这一系统,公交中心调度人员可以随时掌控路上运行车辆的行驶路线、速度、到站时间、停靠时间,自动报站只是这一系统的功能之一,更主要的是有利于外部对公交车辆的安全性监控。