



# 今儿霜降注意俩事:秋乏和感冒

本报济南10月22日讯(记者 王茂林) 23日我们进入二十四节气中的“霜降”,它告诉我们秋天只剩尾巴了,天也会更冷了。我们的身体也该为此做些准备,有俩事儿比较重要,一是预防感冒,再是抵抗秋乏。

从省气象台短期预报来看,23日开始,将有冷空气南下影响我省,受其影响,我省气温将有所下降。在最低气温出现的早晨前后,部分地区最低气温降至5℃以下,可能出现霜冻或轻霜冻。

“霜降”节气预示秋冬过渡,

天气转冷,健康养生方面也需多加注意。养生专家建议,主要有两个日常保养关键点:一是抗秋乏。俗话说,“春困秋乏”,秋天容易疲乏,不少人有赖床的习惯。其实长时间睡眠容易导致体内细胞缺氧,往往不但越睡越困,

有时还容易头晕恶心,因此这个时节需要适当控制睡眠时间,再赖也不要超过10个小时哟。

二是防感冒。换季天气变化,感冒、咳嗽等疾病高发,日常应注意防寒保暖,早晚出门避免着凉。一些疾病患者,比如肠胃

疾病、高血压和脑血管硬化的患者需保持心情舒畅,适当减少外出。

此外,霜降应淡补,饮食上以清淡为宜,盐的食用量不要太多。长期大量摄取盐可能导致身体浮肿,还会增加肾脏负担。

# 姑娘呼救“不当”惨遭窃贼毒手

## 家中进贼了该咋办,看看警方给出的点子



本报记者 钟建军

### 民警支招

#### 场景:白天发现家中招贼 招数:巧妙避开后立刻报警

针对此案,烟台市一位从事十多年刑侦工作的民警提醒,居民一旦不幸在家中遇到窃贼一定要冷静机智,切不可硬来,一切要以保护自身安全为前提。

如果白天你在家中时遇窃贼到访撬门,条件允许的话立刻报警,或者用咳嗽、假装大声聊天、打电话等吓跑窃贼,要知道窃贼一般也是找没人的住家下手的;而如果你是白天偶然回家遇到窃贼正在你家“上班”,这就需要点儿技巧了。这时即便是体格较好的男士也别轻易逞强,不

让窃贼走,因为如果双方发生斗,对方手里往往是有凶器的,闹不好就会伤到自己。

招数:警察叔叔说了,正确的做法是:不要打草惊蛇,先快速观察窃贼的情况,再伺机报警,或喊周围邻居帮忙。窃贼离开时,切勿盲目阻拦,应看清楚窃贼的体貌特征和逃跑方向,提供给警方。小偷为了逃走便利,撬门入室后常不会锁门,如果你与窃贼碰了个对脸,你可佯装走错门,或假称来找人,迅速撤离再报警。

#### 场景:半夜小偷翻进窗 招数:听见不妨咳嗽一声

除了白天入室的盗贼,还有专门晚上“爬阳台”的窃贼。这类窃贼往往趁屋主熟睡时,通过楼外的水管爬到阳台外,开窗进入客厅,专门偷放在客厅里的手提包、钱包以及值钱物品,然后“原路返回”。这样的窃贼一般只是图财,对人身不造成危害,但如果你对窃贼逃跑造成影响时,也难说他不会狗急跳墙。像上面案例中的王姑娘就是这种情况。那正确

的做法是什么呢?

招数:窃贼深夜入室行窃之时,一般会先到厨房寻找刀具,或随身携带刀具,以备被发现时反抗所用。因此当市民在睡眠中被吵醒发现家中进入窃贼时,要不动声色地观察窃贼的动态,切勿大声呼喊。可以用开灯或咳嗽的方式“提醒”窃贼,在势单力薄的情况下,避免与其直接冲突,应给予部分钱财,让其尽快离开。待窃贼离开后,再迅速报警。

#### 场景:持刀歹徒直接入室 招数:搞清对方目的见招拆招

还有一种情景比上面两种更坏,就是遇到硬来的歹徒,这种人不怕与房主正面遭遇,蒙着面拿着凶器直接来到你眼前。这更考验一个人的机智,稍有闪失就可能招致灾难,这该咋办?

招数:当家中进入歹徒时,首先应考虑能否及时脱离歹徒的控制,如果可行则迅速离开家中到安全地点报警。如果不可行,也不要轻举妄动,先想办法

弄清对方是求财还是要将人置于死地的报复。尤其不要同歹徒发生语言冲突,以免造成激化,尽可能拖延时间寻找良策。如果歹徒求财,则要与他耐心交谈,一边给予部分钱财,一边劝其放下手中的刀,劝他赶紧离开。如果对方显露杀机,则绝对不能心慈手软,必须竭尽全力直击要害,力争在瞬间致使歹徒失去反抗能力,哪怕将其致伤致残。

### 探路

## 山航航班周日调整 将新开九条航线

本报济南10月22日讯(记者 宋磊 通讯员 吴万渊) 10月27日起,山航将开始执行2013/2014冬春季航班计划。山航计划新开9条航线,恢复济南一大阪航线。

国内航线方面,新增了每日1班的青岛—武汉—珠海、重庆—石家庄—烟台、重庆—桂林—福州、重庆—温州、重庆—贵阳—珠海、济南—太原—包头等6条航线;新增每周1/2/4/6执行的烟台—郑州—海口、每周2/3/4/6/7执行的烟台—南京—温州及每周2/4/6执行的厦门—珠海—海口等3条新航线。

国际航线方面,加密原每日1班的青岛—首尔至每日2班,济南—曼谷、青岛—曼谷2条国际航线航班密度也适当增加。另外,恢复执行每周2/6执行的济南一大阪航线。

## 济南长途汽车总站 调整部分跨省班次

本报济南10月22日讯(记者 宋磊 通讯员 李昂) 近日,济南长途汽车总站为适应季节变化时的旅客出行需求,适时调整了部分跨省班次的发车时间。

具体调整的班次信息如下:济南至虞城15:30发车;济南至苏州16:50发车;济南至福州15:00发车;济南至厦门19:30发车;济南至包头18:30发车;济南至芜湖09:00发车;济南至呼和浩特17:30发车;济南至温岭11:40发车;济南至上海18:00、20:30发车;济南至银川13:00发车;济南至西安19:00发车。

### 您的专属定制报道 纸条

济南熊女士递纸条:秋冬季节是心血管疾病高发季节,有什么保养和预防措施?

山东省千佛山医院急症科主任、心内专家蔡卫东传答案:

首先,如果本身患有高血压、冠心病等疾病,要按医嘱定时服药、测量血压、进行相关检查等。生活中注意适当增加衣物,不要着凉。气温变化会影响血压,因此,患者锻炼时一定要注意避开早晚温度较低时,最好是出了太阳再锻炼。

其次,患者应注意饮食,尽量减少脂肪、胆固醇的摄入量,秋季干燥应多喝水,尽量避免发生腹泻等。睡眠不充足会给心脏带来不利影响,一定要保证睡眠时间和休息的质量。每日睡眠应不低于6个半小时。

此外,应注意不要吸烟,因为烟草毒害心血管内皮细胞,损害内皮系统功能,可致心肌肥大、变厚,殃及正常的舒缩运动。心情上还要注意放松心情。

本报记者 李钢

# 白菜里有线虫,吃了倒没啥事儿

## 专家:这是一种寄生虫,一般只在土里有

本报烟台10月22日讯(记者 苑菲菲) 烟台芝罘区的刘女士从小区里买了两棵白菜,她剥开菜叶时在菜心的根部居然发现好几条像白线一样的虫子,拎起来足有十几厘米长,这把刘女士给恶心坏了。22日,记者采访了解到,这种虫子叫线虫,是一种寄生虫,高温可以杀死,做菜时吃了倒是对人体没害。

记者看到,刘女士拿着的白菜叶上,有一条像粉丝一样细长的虫子,因为很细,加上颜色又发白,如果不仔细看,还真难发现。刘女士很担心以前会不小心把这样的虫子吃到了肚子里。刘女士说,发现虫子之后,她还做了个试验,把两条虫子扔进沸水锅里,发现没过几秒钟就僵直了,她这才稍微安心了点。不过还是想知

道,这虫子人吃了有没有危害。

21日,记者咨询了烟台市农业技术推广中心蔬菜科的技术人员缪先生。缪先生告诉记者,这是一种寄生虫,一般在土壤和海水里生存。蔬菜中线虫并不常见,可能是白菜地里的烂菜叶子导致了线虫的滋生,最终线虫从土里爬到了白菜里面。

缪先生提醒说,发现蔬菜里出现线虫,挑出来后不影响蔬菜的食用,即使未能挑出来,高温也可以杀死线虫,做菜时误食是不会对人体有什么影响。不过还是建议市民在清洗白菜的时候将菜叶子掰开来洗,若有线虫也会随水流被冲走。尤其是打算生拌白菜心的市民,更要注意把白菜冲洗干净。