

23日
生活指数

旅游:较宜

天气较好,丝毫不会影响您出行的心情。

穿衣:较冷

建议着厚外套加毛衣等服装。

感冒:易发

昼夜温差大,易感冒。

交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

今天迎霜降,明天冷空气就来

早晚气温低,昼夜温差大,医生提醒:防寒保暖预防季节病



本报菏泽10月22日讯(记者 李贺 李德领) 23日是霜降节气,这也是秋天的最后一个节气,意味着天气渐冷,冬天正迈着步子准备登场。未来几日又一股冷空气来袭,将带来5℃左右的降温,25日早晨最低气温仅5℃,昼夜温差接近15℃,这下冬天的感觉更近了。

虽然前几天一股冷空气带来了深秋的感觉,但之后几天菏泽的天气还是比较适宜。作为秋季的最后一个节气,23日霜降节气到来,也意味着未来一段时间冷空气将更为频繁。这不,24日就有一股冷空气登陆,而且这还可以说是冬天的前奏呢。

据菏泽市气象台预报,这股冷空气将为菏泽带来5℃左右的降温,但并不会带来降雨,天气以晴好为主。虽然有大大太阳,但是市民感觉起来可能有些“干冷”,尤其是早晚气温低,所以市民一定要注意添衣。

天冷,心脑血管疾病多发 慢性胃炎、支气管炎易复发

随着天气逐渐变冷,心脑血管疾病逐渐进入高发期。22日,记者从菏泽市120急救指挥中心获悉,一周内120急救指挥中心共接警心脑血管疾病患者470起,比之前有所增加。

另外,医生提醒,霜降节气还是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期,慢性支气管炎也容易复发或加重,老年人患“老寒腿”的可能性也会加大,要提高警惕!预防这些疾病,最重要的就是注意保暖,有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服,外出时可

戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激。

戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激。
本报记者 李德领 李贺

老年人咳嗽、气短别忽视



据菏泽市中医医院心血管科副主任康兴霞介绍,近日科室内患者逐渐增多,其中以老年人为主,病情主要为心衰、心梗、心绞痛等,“现在有些老人出现咳嗽、气短等症状以为是感冒、支

气管炎,其实还应该去心血管科查查,是否属于心血管疾病。”

平时要注意劳逸结合,饮食选择低脂低盐。”康兴霞说,尤其是患有心脑血管疾病的中老年人,家中最好备有血压计,时刻注意自身血压的变化。

霜降时节养生应“平补” 上班族学生族不妨多吃坚果

民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,所以这时节养生尤为重要。

但对许多上班族和学生族来说,养生显得有些“奢侈”,所以如果无法专门进补的话,可以从日常零食着手。比如准备一些当季水果作为餐后甜点,如柿子、柑橘等。另外,像板栗、核桃等坚果也正是最佳成熟期,营养价值丰富,可以多吃一些。

此外,一到深秋,天气开始转凉,树叶凋零,容易影响到人们的情绪,使人出现“秋郁”。对此,上班族和学生族应学会转移自身注意力,注意调节情绪。

本报记者 李德领 李贺

定陶县供电公司 护航重点企业用电

本报定陶10月22日讯(记者 李贺 通讯员 孔利) 21日,定陶县供电公司督察人员来到艺达纺织、鲁花生油等重点企业,就供电服务质量开展专项监督检查,同时争取客户的意见建议。

据了解,为服务地方经济发展,护航重点项目用电可靠,定陶县供电公司政府对政府关注、社会影响力大的重点项目服务情况进行专项督查,建立《大项目服务简报》,通过明察暗访、客户座谈会等形式,重点调查用电报装、施工设计、竣工验收等过程中服务质量、服务规范等,详细了解客户需求和在供电方面存在的困难问题。

同时根据检查出的问题及时制定整改措施,完善重点项目服务细则,确保重点项目早用电,用好电。



《背水一战》24日公映 66岁施瓦辛格再飙车



施瓦辛格回归之作《背水一战》将于10月24日公映。该片是施瓦辛格卸任州长之后首部担任主演的电影,韩国导演金知云交出的首份好莱坞答卷。