



茂林谈天

高温预警升级, 今明最高气温40℃

本报济南5月28日讯(记者王茂林) 27日刚刚发布的高温黄色预警信号,28日升级为高温橙色预警信号!28日全省部分地区出现了超过37℃的高温,而更高的温度将在接下来的29~30日到来,预计部分地区高温将接近40℃。

28日省城济南又迎来一个

高温日,当天济南的日最高气温达到37℃。当日内陆地区的日最高气温基本都在35℃以上,气温最高值出现在邹平,达到37.7℃。而高温还将持续,我省继27日发布今年首个高温预警信号后,28日上午和下午连续两次发布高温橙色预警信号。预计29~30日,鲁西北和鲁西南的部分地区最

高气可达37~40℃。

与省气象台高温橙色预警信号同时到来的还有干热风预警。受高温天气影响,预计未来三天,鲁西北、鲁西南和鲁中北部地区将出现重干热风,鲁东南、鲁中南部和半岛西部将出现轻干热风,建议上述地区及时做好小麦干热风的防御工作。

据省气象台预报员介绍,目前来看,预计从本周日也就是6月1日开始,随着一次降水过程的到来,全省的高温天气可能有所缓解。

近日具体天气预报如下:
28日夜间到29日白天,全省晴到少云。最高气温:内陆地区38℃左右,沿海地区34℃左右。

29日夜间到30日白天,全省晴到少云。最高气温:内陆地区37℃左右,沿海地区32℃左右。

30日夜间到31日白天,鲁南地区天气多云转阴,其他地区天气晴转多云。最高气温:内陆地区36℃左右,沿海地区30℃左右。

仨粽子没吃完, 老人晕倒

专家提醒, 粽子虽好吃, 但部分人不可多吃

端午节临近,粽子又成了餐桌上的主角,但它却并不适合每个人吃。28日,烟台芝罘区白石路一名73岁的老人第三个粽子没吃完,导致血糖急剧上升当场休克。专家建议,老人、孩童及消化功能差的人群不可多吃。

本报记者 宋佳
通讯员 正毅 日雷

“爹,别吃那么多粽子,这东西糖分高。”28日中午,烟台芝罘区白石路一名73岁的老人边应和着女儿劝告的话语,边有滋有味地吃个不停:“没事,我有数。”

而话音刚落没有3分钟,老人一下栽倒了,手里拿着一个没有吃完的粽子,这是第三个。老人的女儿刘女士赶忙拨打了120急救电话。

毓璜顶医院接到求救电话后急忙赶往老人家里进行抢救。赶到得知,老人平时血糖有些高,由于粽子是老人的最爱,吃着好吃就一时疏忽了自己的身体。经过抢救,老人从休克中渐渐恢复了意识,想起自己是因为吃粽子导致休克的,老人不好意思地说:“以后再不贪嘴了。”

以糯米做主料的粽子不宜消化,每年

端午节前后总有不少老人、小孩到医院扎堆住院。烟台市疾控专家介绍,过量食用粽子会引起腹胀、腹泻等症状,因此,老人、孩童及消化功能差的人群不可多吃。

心血管疾病患者不宜多食肉粽。因为肉粽热量高、脂肪多,会增加血液黏稠度,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗塞;高血脂病人更要避免食用肉粽,可以选择豆沙粽、小枣粽和八宝粽等品种;胆囊炎患者不宜食用加了腊肉、蛋黄之类的粽子。

“无糖”粽子是噱头,糖尿病患者要小心。“无糖”粽子使用的是甜蜜素等甜味料,不含蔗糖成分,但是糯米本身升高血糖的作用就非常明显,无论是否无糖,糖尿病病人都不应多吃粽子。

胃酸过多和胃溃疡的人也应当少吃。粽子蒸熟后会释放一种胶性物质,增加消化负荷,若贪吃则很有可能造成溃疡穿孔、出血等。

相关链接

当心买到“返青粽”

烟台市疾控中心提醒大家选购粽子要注意几个问题

一是杜绝“返青粽”。新鲜粽叶会呈现深绿偏灰黑或淡黄色,一些不法经营者为保持粽叶新鲜诱人,在浸泡粽叶时加入工业硫酸铜和工业氯化铜,让已经失去原色的粽叶返青,如果人体过量或长期摄入铜,会使大量铜元素积蓄于肝脏,引起铜中毒。

二是详读营养标示。现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。不同身体状况的消费者可根据标示有选择地购买。

另外还要注意,最好选购有厂名、厂址、生产日期的粽子;如果购买真空包装的粽子,要避免有漏气或鼓气现象。



济南西站小长假增开四对临客

本报济南5月28日讯(记者宋磊 通讯员 丁炜 王玉建) 5月30日至6月2日,济南西站将增开4对临客。具体加开如下:

1、5月30~31日、6月2日、6月3日,济南西-北京南间加开G2578次,北京南-济南西间加开G2577次。G2578次:济南西18:05开,北京南20:00到。

2、5月30日至6月2日,北京南-济南间每日加开D659/D660次列车。D660次:济南20:53开,济南西21:09/26站停,北京南23:30到。

3、5月30日、5月31日、6月2日,济南-北京南间加开G118次、北京南-济南西间加开G151次。G118次:济南13:45开,济南西14:01/14站停,北京南15:59到。

4、5月30日、5月31日、6月2日,济南-北京南间加开G268次、北京南-济南西间加开G269次。G268次:济南14:57开,济南西15:14/23站停,北京南17:09到。

另外,济铁已开售暑期学生票,6月25日至9月10日乘车期间的学生车票最长预售期调整为30天。12306网站和手机客户端、电话订票、车站窗口、自动售票机、车票代售点同步发售学生票。

国家政策扶持 省人社厅发证 权威专家授课
就业前景广阔 一次培训饭碗不愁

山东省人社厅劳动就业训练中心 齐鲁晚报 联合举办

齐鲁就业金钥匙工程

全面启动

国家职业资格考試黄金职位培训拉开帷幕

首期课程
健康管理师是从从事个体和群体健康的检测、分析、评估以及健康咨询、指导和危险因素干预等工作的专业人员。为了适应全面建设小康社会的需要,提高全民族的健康意识和身体素质,培养和造就健康管理人才,省人力资源和社会保障厅推出该职业的国家职业资格统一考试,省人社厅劳动就业训练中心负责试验性培训工作。

培训对象:符合申报条件的各级医院、公共性业务部门、医药院校、社区(乡镇)卫生服务机构,保健品和医疗器械从业人员等。

创业咨询师作为服务创业的一支专业化队伍,将系统提升创业服务工作水平,还将规范创业咨询和企业服务的行业行为,营造促进创业和小企业发展服务的良好社会环境,创业咨询师持证走上专业化的创业咨询服务舞台。创业咨询师经培训考试合格后,由省人力资源和社会保障厅颁发相应等级的国家职业资格证书。

培训对象:符合申报条件的各类创业指导人员、职业经理人、企业管理咨询人员、职业指导人员等。

报名咨询电话:0531-86905038 85185399