

周末天气

# 周六“小雪”到来,周日将迎降雨

本报记者 王茂林

从省气象台短期天气预报来看,未来三天里将有一次弱冷空气活动影响我省,气温变化不明显;预计在本周日,我省将经历一次降雨天气。

本周六,我们将迎来二十四节气中的“小雪”,它是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气,也通常意味着北方地区降雪天气快要来了。

近日具体天气预报如下:  
21日白天,全省多云,大

部分地区有霾。最低气温沿海8℃左右,鲁西北和鲁中山区4℃左右,其他地区7℃左右。

21日夜间到22日白天,全省多云间晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆4℃左右,其他地区8℃左右。

22日夜间到23日白天,全省多云转阴,鲁南地区有小到中雨,鲁中和半岛南部地区有小雨,鲁西北和半岛北部地区局部有小雨。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆6℃左右,其他地区8℃左右。

周末生活

# 家有痛风病史,能吃火锅吗

青岛市的逸周末粉丝“像吃货一样吃”留言说,天冷了特想在周末和朋友一起吃火锅,但他的家族有痛风病史,因而特别担心因管不住嘴也得上痛风,问有啥好办法吗?

针对这一问题,记者特别请教了专家,答案是:甭纠结了,只要吃的方式对头,吃得不是太勤,像这位朋友并非就不能吃火锅,就是患过痛风的也是可以适当吃些的。

应咋吃呢?首先,选择食材时应以低嘌呤的素食为主,像

油菜、白菜、胡萝卜、土豆、海带和瓜类等,因富含钾元素而具有抑制尿酸沉淀析出的作用,但吃无妨。另外再搭配少量肉食,但不要选择海鲜和动物内脏。

其次,锅底和蘸料要尽量清淡。辣椒、花椒、芥末等调味料会诱发痛风发作,无论是做底料还是蘸料都应尽量少用。

再次,饮料最好选择苏打水,它可以中和尿酸,是痛风患者非常好的饮料。此外,白开

水、矿泉水或果蔬汁等饮料也能促进尿酸更多地溶入尿液排出体外。需要提醒的是,痛风患者吃火锅不能饮酒,因为酒精在体内代谢产生乳酸,影响尿酸排出。酸奶因含乳酸较多,也不宜饮用。并且,痛风患者在吃火锅时千万不要喝火锅汤,也不要用来煮面,因为其中的嘌呤含量非常高。

最后,痛风患者吃火锅时要先涮菜后涮肉,这样不仅有利于控制肉和能量的摄入,还能避免摄入过多的嘌呤。



GO·资讯

活动

坐标:济南 23日(周日)10:00,著名作家、茅盾文学奖获得者张炜先生携新书《也说李白与杜甫》做客泉城路新华书店举办读者见面会暨签售会。

坐标:德州 23日(周日),2014公益相亲会在德州经济技术开发区绿城百合花园举办。

坐标:菏泽 21日(周五)上午,国家二级心理咨询师庞莹雪将在菏泽市图书馆一楼报告厅进行以探寻和谐婚姻家庭“心”密码专题讲座。

演出

坐标:济南 22日(周六)10:30、23日(周日)10:30,大型卡通舞台剧《阿拉巴巴和四十大盗》将在山东省会大剧院歌剧院上演。

坐标:济南 21日(周五)19:30,山东艺术学院音乐学院演出季之四一民族音乐会将在山东省会大剧院音乐厅演出。

坐标:青岛 21日(周五)19:00、22日(周六)19:00,六部“咖啡短剧”微电影将在青岛广电影视剧场上演。

坐标:烟台 22日(周六)15:00、19:30,北京手拉手儿童艺术团将在烟台大剧院表演儿童剧《小魔仙和白雪公主》。

展览

坐标:济南 21日(周五)至23日(周日),2014第八届中国(济南)秋季国际糖酒商品交易博览会将在济南国际会展中心举行。

坐标:日照 22日(周六),生花入梦——李岩人物画全国巡回展莒县站将在莒州文街现在美术馆隆重开幕。共展出李岩最近精心创作的水墨人物画近六十幅,具有较高的学术价值和收藏价值。

坐标:烟台 即日起至2015年4月3日,烟台市博物馆将举办《侠之大者——李苦禅的艺术人生》展览。(更多周末精彩活动,详见逸周末官方微信)

本报记者 魏武 实习生 李晓明

逸周末  
微观点  
想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

# 治口腔溃疡那么多年,你仍在误区

没有患过口腔溃疡的朋友请举手。举手的朋友,如果你没有患过口腔溃疡的家人或朋友,那么可以把手放下了。保安,把这位唯一举着手的朋友送到医院,检查一下是不是地球人。

关于口腔溃疡的定义和临

床表现,此处略去数百字。今天想说的是口腔溃疡的病因,因为病因直接关系到治疗和预防的方案。非常不幸,现代医学至今也没有搞清楚这个如此常见小毛病的病因。但有一点逐渐达成共识:普通的复发性口腔

溃疡并不是我们惯常以为的维生素缺乏。而治口腔溃疡我们还有不少误区……

关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)查看详细内容吧。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

## 夏天选择胶东半岛,冬天就得住海南岛

# “候鸟生活”让老人全年受益

今年73岁的张先生在海南重汽·蝶泉湾的每一天,都会花上四到五个小时到楼下散步、摆弄花草,而这在张先生的故乡济南几乎是无法想象的。从前,张老因心脏病不仅无法出门散步,还需要定期吸氧治疗。“以前心脏病很严重,只要是雾霾天,在屋里都觉得难受,现在来海南那么多年,已经不用吃药了。”张老告诉记者,前年他又在威海购置了一套海景房。如今,这位“候鸟老人”已经真正过上了“夏天半岛,冬季海岛”的双城生活。

### 环境污染催生异地养老

据张先生说,到海南过冬的想法缘于十多年前第一次到海南旅游。“那时我才50多岁,冬天跟着几个老朋友到那住了两个月,发现空气很好,病症减轻了,心情很轻松,回来后和家人商量,到海南养老的事儿就这样定下来了。”张先生说,刚到海南的时候,他和老伴先是住在海南的养老院里,后来又改成在三亚租房子住,前两年索性买了五指山重汽·蝶泉湾的房子:“有了自己的房子,就比较安定,2010年因为房子的问题,在济南过了一个冬天,结果实在受不了雾霾天气。今年春节我们全家索性都在海南度过。”

张先生的“候鸟生活”早已有之。从上世纪末开始,中国东北、华北和长三角地区的老人开始南下过冬养老,今冬东北三省20万老人



海南寻暖更是引人关注。近年,这种生活模式也开始引起了山东人的关注。据统计,近万山东老乡也开始逃离雾霾,海南寻暖。

“很多人都是在胶东半岛买了房子,再选择到海南买房,这部分人,已经体会过当候鸟的乐趣和好处,非常认可这种生活方式。”海南某楼盘的营销负责人陈女士告诉记者,现在很多中老年人的孩子不在身边,而且还有很多老年人也不愿跟孩子住在一起,因此很多人把选择一个好的环境养生、养老当成一大目标,海南就这样成为了他们的首选之地。

### 医疗保障造就 群居候鸟幸福晚年

温暖的气候与优质的空气对“候鸟”充满吸引,但异地养老的生活也面临诸多难题。重汽·蝶泉湾的置业顾问告诉记者,多数购房者会更关心老年人的语言、医疗、活动等问题,对异地养老有多种疑虑。

今年3月,记者在五指山海南二院遇到来自济南大学的退休教授孙阿姨,正在体检的她告诉记者:“接诊的有些是来自北京的医生,现在五指山的医疗条件明显提高了。”据悉,2010年以来,海南已与东北、华北等9省市16个统筹区签订了异地就医结算合作协议,方便及时就医。而重汽·蝶泉湾作为“山东人在海南的家”,更是引入了省立医院进驻社区医院,每年都会由省立医院的医生坐诊小

区,为小区居民提供医疗保障。

同时,能否融入当地社会,筑起新家也是“候鸟”的另一件心事。记者在烟台、威海、海口、五指山等城市调研发现,“候鸟”筑巢倾向于群居。在海南五指山,浙江、黑龙江、山东等地的“候鸟”,大部分都居住在自己省份开发商开发的房子里。“都是山东人一起居住有利于减少我们到海南的陌生感,而且因为环境、语言、风俗的接近,仍然像生活在故居。”孙阿姨说,小区物业人员大部分也都来自山东,举办的活动也比较有山东味,“我们已经组成了书画、歌舞、体育、棋社等多个协会,物业也会经常给我们组织系列比赛或者踏青等活动。”

(楼市记者 韦超婷)

### 第九批海南看房团 火热招募

报名电话0531—

87505777  
85196595

齐鲁晚报购房俱乐部海南看房团活动启动以来,在读者中引起强烈反响,据悉,第九批看房团拟于12月5日启程,看房团成员正在火热招募中。

据了解,由于北方的冬季寒冷而漫长,且雾霾严重,不少购房者将目光投向海南,而位于海南省中部的五指山市,是全国空气质量最好的城市之一,因其高海拔低纬度的地理优势,拥有独特舒爽的空气,又因当地民风淳朴,植物葱郁,成为人们理想的养生居所。

“吃在海口,玩在三亚,住在五指山”,在海南三地居住过的贸易公司的总经理李军表示,目前,他的家人也都居住在五指山。

据悉,购房俱乐部自1998年成立,帮千万购房者圆了购房梦,而海南看房团是齐鲁晚报的延伸服务之一。只要报名加入齐鲁晚报海南置业会,即可在楼盘所有优惠基础上,独享一万抵两万购房优惠。

本次实地考察的蝶泉湾项目由中国重汽房地产所开发,购房者大多来自山东,被称为“山东人在海南的家”。