



临沂天气

今天



晴转多云,北风3-4级,4~13℃。

明天



多云,东北风,5~17℃。

其他地市

- 滨州:晴 0~10℃
- 东营:晴 2~9℃
- 济南:晴 1~9℃
- 德州:多云 3~11℃
- 聊城:晴转多云 2~10℃
- 泰安:晴转多云 0~10℃
- 莱芜:晴转多云 0~8℃
- 菏泽:多云转晴 3~12℃
- 枣庄:多云转晴 3~11℃
- 济宁:多云转晴 3~12℃
- 日照:晴转多云 4~10℃
- 青岛:多云 4~10℃
- 烟台:多云转晴 4~10℃
- 威海:多云 1~9℃
- 潍坊:晴 4~9℃
- 淄博:晴 0~9℃

# 秋燥频发威 市民易“上火”

## 医生:应从饮食调理入手

本报10月26日讯(记者吴慧)入秋之后,很多人会出现全身燥热、口唇干裂,甚至有些人因口疮、咳嗽等寝食难安。不仅成人会出现此类症状,有不少孩子也因季节交替,出现皮肤干燥、流鼻血、燥咳不止等现象。医生称,这都是“上火”惹的祸。

26日下午,记者在临沂市妇幼保健院见到了前来给孩子做检查的王女士。王女士称,5岁的儿子最近嘴巴起泡,医生检查发现

孩子患上了疱疹性口腔炎。

记者从临沂市妇幼保健院了解到,最近来治疗“上火”的患者明显增多。医生告诉记者,秋季到来,气候由热转凉,空气中水分减少,人体会产生干燥引起的一系列生理变化,常称为“秋燥”。秋燥主要表现为口渴咽干、声哑干咳、皮肤干燥等。

医生建议,要避免“上火”,首先应以调理为主。日常生活中要多喝水,补足水分。生活要规律,

早睡早起,不熬夜。适当采取一些增湿措施;注意经常开窗,保持室内空气流通。

对于孩子,家长应从饮食调理入手,让孩子能很好地适应这个过渡期。多吃蔬菜和水果,因为蔬菜和水果中含有大量的纤维素可促进肠蠕动增加,可以起到清热解毒的作用。饮食清淡,不吃油炸、烘烤食品。多吃些润肺生津、养阴清燥的食物,如银耳、藕、萝卜、香蕉等。



## 买车四个月 咋还不见补贴

苍山县三合乡王先生反映:今年7月份,他在苍山县城花5000元购买了一辆汽油三轮车,在国家补贴范围之内。购买之后的三天内,他就把领取补贴所需的手续办齐交到乡财政所了。但是事情已经过去四个月,他还没有领到补贴款。

记者帮办:26日记者就此事联系了三合乡财政所的付所长,据他介绍,4月份之前购买的车辆,补贴款已全部下发。而4月份以后的则一分都没有下发,因为牵扯到欠款的问题,大概在5、6月份的时候,财政所的账户被法院冻结,如果上级部门将补贴款拨付到财政所的话,会立即被冻结,所以他们请求暂时不下拨。解冻大概需6个月,也就是到12月份的时候,他们将把补贴款拨付到购车人的账户,请他们再耐心等等。  
帮办记者 崔洪英

## 秀“宝”

### 本期明星宝宝



姓名:夏俊宇;性别:男;生日:2009年12月28日;爱好:吃手指,爬行。

宝宝趣事:有一次爸爸正准备看电视直播的足球比赛,而我却在一旁哭闹不止,当比赛开始升旗奏国歌的时候,哭闹的我立马安静了下来,全神贯注地盯着电视上升旗的画面,把爸爸妈妈都逗乐了。



刘先生:想用九成新价值1800元的“舒华”牌跑步机一台,换全新山地自行车一辆;

冯先生:想用全新的3匹格力空调,换2匹的全新品牌空调一台;

陈女士:想用价值2800元的“敦煌”牌古筝一台,换八、九成新小型笔记本电脑一台;

王女士:想用全新高档餐具一套,换全新品牌微波炉一台。



投稿邮箱:  
qlwbjrym@126.com  
咨询电话:  
8137701

### 我的宝贝女儿:

过两天是你十岁生日,你在姥姥身边爸妈又不能陪你共度,借今日沂蒙传情送去我们最真挚的祝福:祝你生日快乐!

——爱你的爸妈

### 亲爱的姥姥:

生日快乐!衷心祝您福如东海长流水,寿比南山不老松!我在姥姥的呵护下已整整十二个月了,非常感谢姥姥为我付出的一切!

——爱您的小外孙然

### 雅雅:

农历九月二十日是你们新婚之喜,我们借今日沂蒙传情这一平台祝你们新婚快乐,白首偕老、恩恩爱爱、幸福一生。

——你的朋友们



## 茶水煮饭 健康时尚

茶水煮饭的方法十分简单,先取适量茶叶入杯加热水冲泡,待茶叶泡开后,滤去茶渣取茶汁代水煮饭即可,在烧煮的过程中,茶叶中特有的清香就会渐渐融入米饭中,而米饭原有的香甜味又能缓解茶叶的苦涩。用茶水煮饭不仅能收到色、香、味俱佳的效果,还有诸多的食疗保健功能。