

# 浮尘刚散 寒流又来

注意:别把呼吸道疾病和感冒弄混了



这两天,北风嗷嗷的,不仅身上冷,心里都感觉不爽快。昨天,偏偏又来了浮尘,抬头是土黄的天儿,鼻子里全是泥土的味儿,只好把自己憋在了屋里,光棍节也没乐和成。今天,风还是比较大,不过下午就转成南风了,咱威海人都知道,只要刮南风,就会暖和点。今天的天开始转晴,南风也会把浮尘刮得一千二净,温度是6℃到15℃。周星星有句名言“快乐总是短暂的”,很抱歉地告诉大家,13日还会来一股冷空气,比这两天的这股

还厉害,到时候会降温不少,最高气温也就在10℃左右,而且那北风又要嗷嗷地满天乱吼,近海的北风会达到7到8级阵风9级,内陆的风力也有6到7级。

这两天,出门最好戴上口罩,不只是因为风沙大,戴个口罩还能少呼吸点尘土,因为天还比较冷,口罩能保护呼吸道,更主要的是能跟那些感冒患者拉开些距离。入冬后,冷空气影响最明显的就是呼吸道疾病、胃肠疾病及心脑血管疾病这“老三样”。尤其是呼吸道疾病,得给大家特别说道说道,鼻炎、咽炎、肺炎和感冒初期症状相似,大家要注意一下,别得了病还乱吃感冒药。鼻炎除了跟感冒有一样的打喷嚏、鼻涕多、鼻塞等症状外,还会有头疼、颈肩酸痛等症状,如果不积极治疗就麻烦了,这病很难除根。咽炎容易由感冒引发,但咽炎比感冒可厉害得多,嗓子会出现异物感,早起刷牙嗓

子会恶心、吃东西喉咙很痛,除了对症吃药外,多用热水的水汽熏熏嗓子也是个不错的办法。肺炎就更麻烦了,初期跟感冒一样,发热,轻微咳嗽,但一拖就会呼吸困难、剧烈咳嗽、口唇发青。近期,患肺炎的孩子可真不少,大多是因为感冒引起的,孩子一旦持续发烧两三天,家长可得留意了,要赶紧给孩子好好检查一下。

天一冷,就到了“冬补”的时候了。冬令进补应注意养阳,以滋补为主。多吃温性、热性特别是温补肾阳的食物可以提高机体的耐寒能力。所以,多吃些玉米、黄豆等谷豆类,韭菜、香菜、蒜、萝卜等蔬菜,羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鲑鱼、带鱼、虾等为好。这个时候,一定要对冷食敬而远之,对海鲜也得有节制,因为它们都属于凉性的,食用也要节制,空腹时不要食用,最好在饭后吃。

## 工程

### 烟海线改造一期工程完工

二期工程将于明年7月底结束

本报威海11月11日讯(记者 周艳利 通讯员 刘涛) 乳山市通往大乳山景区和银滩旅游度假区的主干道烟海线第一阶段工程于日前完工,第二阶段工程正在进行前期准备工作,预计2011年7月底前全部完工。

烟海线是乳山市通往大乳山景区和银滩旅游度假区的主干道。该工程全长13.95公里,按城市一级路标准进行改造,双向六车道,全线需加宽4座大中桥、27座小桥涵。目前,路基桥涵工程基本完工,一期海阳所至六村屯桥段约6公里路面工程已建成通车。剩余工程计划于2011年4月动工,预计2011年7月底前全部完工。记者从荣成市公路局了解到,烟海线公路改造项目总投资1.06亿元,为2010年全省路网改造大盘子项目之一。

## 提醒

### 辣椒富营养 食用需科学

本报威海11月11日讯(记者 冯砚农)

辣椒富含维生素C、维生素A以及蛋白质,能促进消化液分泌增进食欲,寒冷天气里吃点辣椒驱寒除湿是不错的选择,但并非人人都适合吃辣椒。

采访中不少市民表示,威海地处沿海,相对比较潮湿,吃点辣椒可以去体内湿气,防止患上风湿病。“辣椒虽好,但并不是人人都有福消受。”据骨科医院护士孙女士介绍,手脚冰凉、容易贫血的人可以适当多吃。由于辣椒对胃肠黏膜、口腔等有一定刺激,过多吃辣椒,可能会出现胃肠道炎症、口腔溃疡、咽喉炎等。因此,有胃溃疡、食道炎、痔疮等的患者都不能多吃。阴虚火旺,经常便秘、长痤疮的人也要慎吃。另外,因为辣椒有祛湿的作用,所以在干燥的时候也要少吃。



中国首家肯德基餐厅开张时的情景。(资料片)

●1866年11月12日

#### 民主革命先行者孙中山诞生

那一年,这一天,近代民主革命家、三民主义的倡导者孙中山诞生。他1905年成立中国同盟会,1911年辛亥革命后被推举为中华民国临时大总统。

●1987年11月12日

#### 中国第一家肯德基餐厅开业

那一年,这一天,美国快餐公司肯德基在中国的第一家餐厅在

北京前门繁华地带正式开业。紧随其后,麦当劳也于1990年在深圳开设了其在中国的首家餐厅。自此,洋快餐如雨后春笋般在中国的大街小巷“遍地开花”。

●1997年11月12日

#### 台湾歌手张雨生车祸遇难

那一年,这一天,台湾著名歌手张雨生在台北县淡水镇车祸遇难。时年31岁。其成名曲为《我的未来不是梦》。

本报记者 冯琳 整理