



生活指数

●**空气污染扩散条件指数:** 较差
气象条件不利于空气污染物稀释、扩散和清除,请适当减少室外活动时间。

●**穿衣指数:** 温凉
建议着夹衣或西服套装加薄羊毛衫等服装。年老体弱者宜着夹衣或风衣加羊毛衫。

●**晨练指数:** 适宜
天气晴朗,空气清新,是您晨练的大好时机,建议不同年龄段的人们积极参加户外运动。

●**舒适度指数:** 较舒适
白天虽然天气晴好,但早晚会觉得偏凉,午后舒适、宜人。

●**感冒指数:** 较易发
天凉,昼夜温差较大,较易发生感冒,请适当增减衣服,体质较弱的朋友请注意适当防护。

●**交通指数:** 良好
天气晴朗,路面干燥,交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

●**化妆指数:** 滋润保湿
天冷,空气干燥,用滋润保湿性化妆品,少扑粉,使用润唇膏。

●**路况指数:** 干燥
晴天,其他条件适宜,路面比较干燥,路况较好。

●**逛街指数:** 适宜
天气晴朗,风和日丽,在这种天气里去逛街,既可畅快地放松身心,又会有很多意外收获,真是无比惬意。

●**美发指数:** 适宜
湿度小,紫外线辐射较强,这种天气易带走头发上的水分并产生静电,以致头发发涩,失去光泽,请使用含防晒和滋润成分的洗发护发品。
本报记者 徐乐静 整理



汽车站班次调整

德州—濮阳(6:30)班车暂时停运,开通另行通知;德州—菏泽发车时间为:7:00;德州—商丘发车时间为:10:30;德州—黄岛发车时间为:8:30;德州—蓬莱发车时间为:10:00;德州—临朐发车时间为:13:30;德州—桓台发车时间为:13:10;德州—淄川发车时间为:6:00;德州—商河发车时间为:9:00—16:30,平均30分钟一班;德州—济阳发车时间为:8:00和14:30;德州—平邑发车时间为:13:30;德州—孤岛发车时间为:6:00和11:00;德州—黄骅发车时间为:13:15。
本报记者 李继远 整理

年轻人成失眠症主力军

本报12月20日讯(记者 马瑛) 年底越来越近,记者了解到,很多年轻人因为种种原因患上失眠症,大部分患者是因为工作压力过大或者是工作繁忙。

“大夫,我都一周没有睡好觉了,你帮我看看吧。”记者在人民医院神经内科见到了前来就医的雷女士。据了解,雷女士今年24岁,在一家公司担任会计,由于年终临近,很多账目需要清理,这几天雷女士总要忙到很晚才回家,本以为累了一天会睡个好觉,没想到却患上了失眠。

神经内科的孙大夫告诉记者,现在越来越多的年轻人患上失眠症。大部分还是因为工作压力过大导致的,还有部分患者是因为长期习惯晚睡,很难在短时间内调整好作息时间。

雷女士由于年终清理账目,每天要在高度紧张的状态下工作好几个小时,下班之后很容易把这种紧张情绪带回家,“年终公司账单很多,要很仔细地算,算错一个地方可能都要重新开始,真麻烦。”雷女士抱怨。

孙大夫建议失眠患者,白天多增加一些体育锻炼,晚上多做一些让自己放松的活动,例如听一些舒缓的音乐,用热水泡泡脚,最重要的是不要带着问题睡觉。



12月20日蔬菜批发价格

名称	最高价	最低价
大白菜	0.9	0.7
油菜	0.9	0.7
菠菜	1.6	1.2
菜花	1.4	1.2
西兰花	4.6	3.8
生菜	1.6	1.0
芹菜	1.4	1.2
西洋芹	3.2	2.4
香菜	3.2	2.2
茼蒿	2.2	1.6
大葱	1.8	1.4
葱头	1.8	1.5
大蒜	8.6	7.4
蒜薹	6.4	5.4
蒜苗	4.2	3.6
韭菜	3.2	2.4
茴香	2.6	2.2
尖椒	1.6	1.0
青椒	2.2	1.6
圆茄子	2.6	1.8
长茄子	2.6	1.8
西红柿	3.4	1.4
黄瓜	2.4	1.6
南瓜	1.8	1.4
西葫芦	2.0	1.4
白萝卜	0.8	0.6
胡萝卜	1.8	1.4
土豆	3.2	2.0
生姜	8.0	5.0
莲藕	2.4	1.8
香菇	8.0	5.0
洋白菜	1.2	0.9

以上菜品价格单位为元/千克,信息由德州黑马蔬菜批发市场提供。
本报记者 张金东 整理



快来秀秀你家的宝贝吧!

每一个宝宝,都是父母的掌上明珠。您的宝宝有经典的照片吗?发来与读者一起分享,同时也给宝宝留一份珍贵的纪念吧。来稿请注明宝宝的姓名、性别、年龄(具体几岁几个月)和父母寄语。来稿请发至邮箱:jinridezhou@163.com;或加入QQ群15313508发送文件,我们将依次刊登。
本报记者 徐乐静 整理

张璟轩(小名程程),男,1岁5个月
父母寄语:宝宝,快快长大,这个世界等待你去发现!