

峡山区新增两条公交线

运行间隔约为半小时,全线票价两元

本报1月23日讯(记者 宋昊阳)23日,记者从市公交总公司了解到,新开通的X1、X2路峡山区内公交线路,已于当日开始运行,这将极大地方便沿途市民的出行。

据市公交总公司人员介绍,为推动峡山生态经济可持续发展,增强中心区域辐射带动能力,方便峡山区

内沿途市民出行,经上级主管部门同意,市公交总公司决定于23日开设X1、X2路两条峡山区内公交线路。两条公交线路的具体走向如下:

X1路是以68路始发站为换乘枢纽站(区管委会),经兴峡路—岙山街办—潍胶路至坡立村,沿途设峡山生态经济

发展区、庞家山后、涝埠子、后甘棠、下小路口、岙山农行、岙山烟草公司、西下湾、兴峡路潍胶路口、坡立等10个站点。单程里程13.7千米,计划投入5台大客车运营,运行间隔时间约30—40分钟,首班发车时间为峡山生态经济

发展区7:00;末班发车时间为峡山生态经济

发展区17:10。实行无人售票,上车2元,IC卡成人卡8折、学生卡7折。

X2路是以68路始发站为换乘枢纽站(区管委会),经兴峡路—峡山街—太保庄街办—昌峡路—下小路—梁家田戈庄,沿途设峡山生态经济

发展区、庞家山后、涝埠子、后甘棠、南赵家、太保庄街办、太保屯、昌峡路甘丈路口(路东)、西下坡、张家埠、马家屯、梁家田戈庄等12个站点。单程里程15千米,计划投入5台大客车运营,运行间隔时间约30—40分钟,首班发车时间为峡山生态经济



2万元非法烟花集中销毁



1月21日上午,临朐县公安局治安大队会同龙岗派出所东城街道草庙岭村附近,将前期烟花爆竹“打非”行动收缴的烟花爆竹集中进行了销毁。据悉,此次共销毁非法烟花爆竹23万余头,价值2万余元。

本报通讯员 井长海 宫德军 贺超 摄影报道

潍坊今冬降水偏少

旱情可能持续到5月份

本报1月23日讯(记者 韩杰杰)20日,记者从潍坊市水文局获悉,从2010年11月至今,潍坊平均降水量较历年偏少九成,已达严重气象干旱等级。据预测,潍坊可能出现冬春连旱,市民还需绷紧节水弦。

潍坊市水文局记录数据显示,从2010年10月以来,潍坊降水持续偏少,其中潍坊市、青州、昌乐、寿光降水量与历年同期相比,少了4—6成,昌邑、临朐、安丘、高密、诸城较历年同期相比,则少了8—9成。

据了解,从2010年10月到现在,潍坊的平均降水量只有15.4毫米,比2009年至2010年同期平均降水量少了77.3%,比历年同期少了78.7%。从2010年11月至今,潍坊平均降水量仅为3.5毫米,比2009年至2010年同期平均降水量少了89.8%,较历年同期少了90.5%,自1952年以来,干旱程度仅次于1984年和1970年。

由于降水偏少,潍坊各主要河流处于基流或断流状态,平原区平均地下水位在2010年年末比2010年年初下降了0.22米,部分山区丘陵地带已经出现了临时饮水困难现象。而据预测,2011年5月份之前,潍坊降水量仍可能偏少,河道水量也会比较少。随着工农业用水量的增加,各大中型水库的蓄水量将进一步减少,所以潍坊的旱情将持续发展并有扩大的可能。专家提醒,由于降水形势不容乐观,市民要有冬春连旱的思想准备,绷紧节水弦。

“教师资格认定”考试即将报名

报名时间为2月18日至3月1日

本报1月23日讯(记者 秦国玲)23日,记者从潍坊市教育部门获悉,山东省2011年教师资格认定工作于1月20日启动。2月18日至3月1日,将进行教育学、教育心理学“两课”考试的网上报名。

据悉,此次教师资格认定包括幼儿园、小学、初级中学、高级中学、中等职业学校教师资格和中等职业学校实习指导教师资格

认定。申请教师资格认定的人员,需要经过四道程序:首先,须到户籍或工作单位、就读学校所在地的教师资格认定机构报名参加教育学、教育心理学考试,取得《合格证》;其次,取得《合格证》的申请人员须参加市、县(区)教师资格认定机构组织的教育教学能力测评;第三道程序是参加体检;最后的程序则为资格认定,符合申请

条件的人员可进行认定报名。

2011年“两课”考试是由省教育厅统一组织的,分中学、小学和幼儿园3个层次。2月18日至3月1日,考生可登录山东省教师资格认定指导中心网站(www.sdjszg.com)进行网上报名;3月8日至3月15日,再到户籍或工作单位、就读学校所在地的教师资格认定机构交费、采集照片,

进行信息确认;5月8日进行“两课”考试,“两课”考试准考证由考生于考试前15日内登录山东省教师资格认定指导中心网站自行下载打印。考试成绩可在5月25日至6月15日登录山东省教师资格认定指导中心网站进行查询。根据安排,山东省2011年的教师资格认定工作将于7月5日前完成。

七妙法帮你缓解肺气肿

肺气肿的特征是用力时会发生气短、气促的现象,这种呼吸困难是由于肺部组织失去弹性所造成的,病人呼吸时需费很大的力气,结果造成不新鲜的空气滞留于肺中,使空气中二氧化碳无法交换。

常见肺气肿病人稍一活动就气喘如牛,紧接着有些人还会拼命咳嗽,通常,肺气肿病人多为老年人,但可能在年轻或中年时开始,长期患肺病如慢性支气管炎或哮喘患者容易发生肺气肿,它与遗传也有一定关系。男性患者比女性患者多,有些人因血清蛋白缺乏而得此病,然而,大部分的病例都是与抽烟有关,如果你有肺气肿,又是老烟枪,那你必须戒烟,抽烟会加速肺气肿的恶化。最后将

致命。
肺气肿目前尚无法治愈,它与哮喘一并被列为一种慢性阻塞性肺病。潍坊市第二人民医院专家为您介绍一些家庭治疗措施,可以帮助你减轻病痛。

1. 远离空气污染
保持环境卫生,减少空气污染;远离工业废气,少去公共场所,预防感冒,必要时可换个干净、清新的工作环境,勿使用喷雾剂。
2. 作呼吸操
可以做呼吸操来改善呼吸肌功能,方法是用腹部吸气,用胸部吐气,用鼻深呼吸,吸气时闭嘴深吸,吐气慢,嘴微开,反复练习很有效,如果症状严重可低浓度吸氧。
3. 采用蒸汽吸入法
蒸汽吸入法可有助于稀

释肺内的痰液,首先,用一个小盒装满沸水,闭上眼睛,头上盖一条毛巾,吸入蒸汽2—5分钟,为进一步改善呼吸并减轻鼻充血,可在热水中加入几滴一种或几种精油。

4. 治疗原发病
因为90%以上的肺气肿是由慢性支气管炎及支气管哮喘等慢性肺部疾病发展而来,因此,肺气肿的治疗首先应该是对慢性支气管炎及支气管哮喘等原发病的治疗,只有这些原发病得到控制,才能阻止肺气肿的发展,关于原发病的治疗请参阅相关章节。
5. 去空气清新的地方做运动
多走动、锻炼可以增加身体的耐受力,经常在空气清新的地方做适度运动,有

6. 用药物疗法
①冰片6克,白碱15克,松塔粉60克,开水冲后趁热用新毛巾敷患者胸背部,20分钟后症状缓解。
②绿萝卜500克切成丝,生姜15克切成片,急火炒至六成熟,纱布包后热敷肚脐15分钟,每日2次,7日一个疗程即可见效,还可使用蓖麻油敷袋覆在胸及背部。
7. 营养与饮食疗法
尽量吃些不太需要咀嚼的食物,比如粥、蒸鱼、蔬菜汤等;有慢性肺病的人在咀嚼时容易产生呼吸困难,饮食中,生的新鲜蔬菜需占50%,每天都应吃一点洋葱和大蒜,避免豆类、甘蓝菜等易胀气的食物,因为这些食物使腹部膨胀而影响

身体的恢复。
呼吸,应该用热的清激饮料(例如,药草茶)帮助清除粘液,喝过这类饮料之后,再使用ABC结肠堆体清洁剂,对身体有益,将一杯果汁与ABC混合,迅速喝下,如此有助于清除结肠内过多的粘液,并减少胀气,盐、辛辣食品以及会造成消化不良、便秘、鼻腔、鼻腔等处分泌过多粘液、肉、蛋、乳制品、加工食品、香烟、垃圾食物、白面粉食品等都应少吃。
服用橄榄油早晨起床时,服用一茶匙纯的低温压榨橄榄油,这不仅帮助胆囊及大肠清除毒素及废物,也同时提供体内必需脂肪酸。
喝胡萝卜、芹菜、菠菜榨出来汁液,喝苹果汁、梨子汁和西瓜汁,它们不仅能补充

营养,润肺止咳,还能清洗肠胃,排出毒素。

咨询电话:
0536-8214072
交通路线:乘4、15、环16、17、18、20、25、52、66、69、77路公交车到第二人民医院
医院地址:潍坊市奎文区院校街7号



潍坊市第二人民医院
Second People's Hospital of Weifang
潍坊市胸科医院
Chest Speciality Hospital of Weifang