



天气

WEATHER



今天

多云转阴
气温10/16℃
东南风3—4级



明天

多云转中雨
气温11/13℃
东南风转
东北风4—5级



后天

小到中雨转多云
气温4/12℃
西北风5—6级

今日生活指数

晨练指数 3级
较适宜户外晨练

穿衣指数 5级
建议穿薄羊毛衫、夹克衫等

交通指数 5级
对车辆的高速行驶影响不大

紫外线指数 2级
辐射强度弱,外出无需防晒

钓鱼指数 2级
较适宜垂钓

时评

膏方进补不是“万灵丹”

本报记者 董海燕



天气变冷,进补市场开始升温,中药材以其独特的滋补功效受到青睐,而以多种中药为主的膏方更是备受欢迎,不少药店和诊所也

打出了膏方的招牌。但是膏方受欢迎的背后却存在种种问题,各药店的熬制时间、熬制工序、价格等方面标准不一,膏方熬制市场有点乱(本报11月7日B08版曾报道)。

俗话说“冬令进补,春来打虎”,民间素来就有立冬补冬的习俗,进入冬季,越来越多的居民选择中药进补,医院、药店等纷纷瞄准冬季进补市场。冬季进补引发的中药热,说明人们对传统医学和中药材的信任,这固然是一件值得欣喜的事,但是混乱的中药进补市场却又

让人担心。

中医历来讲究因人而异、因病而异,膏方进补并非适合于所有人群,如果使用不当,势必会产生相反的效果,所以膏方进补不是“万灵丹”,并不适用于每一个人。而且膏方熬制的注意事项多,如果熬制工序、熬制时间等不妥,不仅进补起不到应有效果,还有可能产生不良后果。

笔者认为,膏方进补是好事,但是需回归理性。一方面,政府部门应加强宣传推广中医中药,制定相关的政策,而中医

中药行业也应加强自身素质,不能因为有市场就“奋不顾身”。另一方面,居民应理性对待中医中药的进补功效,选择正规中医院、中医师进行膏方进补。



郊区天气



省内城市

城市	天气	气温
济南	晴转多云	7℃/16℃
德州	晴转阴	5℃/15℃
聊城	晴转多云	5℃/15℃
泰安	晴转阴	3℃/16℃
莱芜	多云转阴	5℃/15℃
菏泽	多云转阴	6℃/16℃
枣庄	多云转小雨	7℃/15℃
济宁	多云转阴	7℃/15℃
临沂	多云转小雨	7℃/15℃
日照	多云转阴	9℃/16℃
烟台	晴转多云	8℃/14℃
威海	晴转多云	9℃/15℃
潍坊	多云	5℃/16℃
淄博	晴转多云	4℃/15℃
滨州	晴转多云	4℃/15℃
东营	晴转多云	6℃/16℃

由青岛市气象局青岛市气象台提供

历史上的今天

11月

9

2000年——《夏商周年表》正式公布
1998年——八达岭高速公路全线通车
1993年——联合国首次发表世界难民状况报告
1992年——北京拍卖大学生科技成果
1988年——大陆人士可赴台湾探病奔丧

由人民网提供

资讯



辽阳西路附近部分用户明早停气

本报11月8日讯(记者 蓝娜娜) 受劲松一路燃气作业影响,10日8时30分至12时,将对辽阳西路以南,劲松三路以西,同安路以北,福州路以东所包括范围内的天然气管道燃气用户暂时停止供应管道燃气。

据了解,停气期间居民需要关闭燃气灶具及软管前阀门,以防漏气。如遇阴雨天气,停气将时间顺延。居民如有疑问,可拨打热线电话12319进行咨询。



华阳路附近部分用户明晚停水

本报11月8日讯(记者 蓝娜娜) 因华阳路自来水管道施工,10日22时至11日6时,将对华阳路(长春路口—辽宁路口)两侧,诸城路(华阳路口—曹县路口)两侧,昌乐路(华阳路口—曹县路口)两侧,昌邑路两侧,滨县路两侧等客户暂停供水。

通水时间将根据工程恢复情况提前或延长,停水期间请居民将家中阀门关严。如有疑问,可拨打12319或83618979进行咨询。



燕儿岛路明起开始调流

本报11月8日讯(记者 马健 通讯员 于昕) 受铺设供热管线影响,自11月10日至25日,燕儿岛路(香港中路—东海路段)实施封闭施工,施工路段仅北向南方向保留一条车道,供路段内居民及办公车辆通行,其他社会车辆禁止通行。

此外,沿东海路、香港路东西双向行驶驶入燕儿岛路的车辆请提前由台湾路、珠海支路或汕头路绕行。沿东海路、香港路向西向东行驶驶入燕儿岛路的车辆请提前由福州南路绕行。市南交警大队提醒广大驾驶人在施工期间,请按调流路线通行。



作家进校园给学生讲写作

本报11月8日讯(记者 李珍梅 实习生 仲崇红) 8日上午,10多名山东省散文学会的成员和青岛市作家协会成员走进青岛陵县路小学,给孩子们谈写作,并鼓励孩子们多阅读。当天,作家们还给孩子们捐赠200多本图书。

“你们的这个年龄,正是读书的年龄,就像海绵一样,能不断吸收各种知识。”青岛市作家协会副主席韩嘉川对学生们说。交流时,学生们积极提问,对自己在写作上遇到的问题,向作家们请教。当天,作家们还捐赠了200多本图书。



今日IN词

蓝光

是太阳七种复合光线的一种,波长主峰大约在425—480nm之间,是肉眼看不到的光线。研究人员发现,跟波长较长的绿光相比,人体生物钟对波长较短的蓝光更为敏感,而且蓝色有令人沉静的作用,它转移了犯罪者或意欲自杀者的注意力,能起到一定的抑制作用。

蓖麻毒素

是一种剧毒蛋白质。它主要存在于蓖麻籽中。该毒素易损伤肝、肾等实质器官,导致发生出血、变性、坏死病变。并能凝集和溶解红细胞,抑制麻痹心血管和呼吸中枢。

由互动百科提供

李沧区计生局切实做好免费孕前优生检查项目

李沧区计生局积极响应上级要求,切实将国家免费孕前优生健康检查项目作为一项改善民生、关注民生、服务民生的重要工程,提前谋划,超前运作,实施三项工作举措,扎实推进项目开展,构筑优生工作平台。

莱西市供电公司四项举措保供电

十八大期间,莱西市供电公司出台四项措施确保顺利供电。一是提前制定十八大保电预案并进行演练,预案中包括线路跳闸、极端恶劣天气等各种情况。二是抽调精干力量对十八大期间电网运行情况进行会商,包括调度班长、有经验的调度人员等提出问题,制定解决方案。三是提前做好保电准备,对辖区内所有变电站、线路进行风险评估。四是启动全天24小时保电响应,提高电网和视屏监控管理等级。(高磊磊)

明天有中雨 气温下降8℃

冷空气周末来袭,带来大风降温天气

本报11月8日讯(记者 吕璐) 8日白天岛城空气湿润,大部分地区有轻雾霾。预计周末较强冷空气来青,带来风雨和降温天气,降幅高达8℃。

8日早晨青岛市大部地区有轻雾霾,太阳升起后,雾霾并没有散去,最低气温为9.2℃。白天随着阳光照射,青岛市气温升高,全市最高气温为14.8℃。青岛市气象台首席预报员凌艺介绍,8日白天全市多云间晴,

相对湿度45%—79%,南风3—4级。8日全市最低气温出现在莱西,为7.2℃,最高气温出现在胶南,为16.5℃。

9日青岛市的天气情况和8日类似,多云转阴,偏东风4—5级,大部地区有轻雾,同时气温变化不大,全市最高气温在15—17℃,市区最低气温为10℃左右,郊区为3—9℃左右。

10日开始,一股强势冷空气开始影响青岛,受冷空气的共同影响全市阴有

中雨,降雨主要集中在10日的白天到夜间,11日白天降雨将会结束,青岛市转为多云天气。同时,受较强冷空气影响,10日青岛市南风4—5级,下午转为北风,风力逐渐增大,10日夜间市区逐渐增至6—7级,阵风风力达到8级,近海风力7—8级,阵风10级,气温将会显著下降,降温幅度达到8℃左右。11日早晨市区最低气温降至3℃左右,郊区最低气温为-2℃,白天最高气温在9℃左右。