

今冬首个寒潮蓝色预警发布

冷空气携小雨来袭,周日最低气温降至-1℃

本报11月7日讯(记者 王欣 见习记者 付文学) 7日是立冬时节,中午晴朗的天空、温和的阳光给市民带来了温暖。但未来几天淄博气温将逐渐降低,周日气温将降至-1℃。

7日15时30分,我省气象台发布寒潮蓝色预警信号。受较强冷空气影响,气温将明显下降,降温幅度8~10℃,最低气温出现在10~11日早晨,鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区

-1~1℃,有霜冻,其他地区3~5℃,有轻霜冻。8日白天到9日,鲁东南和半岛地区有小到中雨,其他地区有小雨,降雨量:临沂、日照、青岛、烟台、威海5~15毫米,其他地区3~10毫米。淄博周五夜间将迎来小雨,降雨将持续到周六白天。10日最低气温将降至-1℃。昼夜温差比较大,建议广大市民在外出时,应增添衣物,以防感冒。

具体天气状况如下:预计8日白天阴,夜间有小雨,南风3~4级,最高气温18℃,最低气温8℃;9日白天小雨,夜间多云,北风4~5级,最高气温14℃,最低气温0℃;10日白天到夜间晴,北风3~4级,最高气温10℃,最低气温-1℃。

立冬之际,气象专家提醒广大市民注意以下保健常识:坚持冷水洗脸,预防感冒同时还能起到脸部美容的功效;清

晨喝温开水,一方面可暖身清洗胃肠,另一方面可稀释血液,预防脑血栓,心肌缺血,同时能维持细胞渗透力,促进细胞代谢;适当户外活动,在户外做操或呼吸15~20次有利肺功能的增强,起到防治支气管炎、哮喘的作用;洗澡搓胸擦背,提高人体免疫机能,起到强身健体预防疾病的功效;傍晚做腰部操,强化内脏器官功能,维持新陈代谢正常进行;热水浴足护脚,

改善周身毛细血管的功能,防止脚部冻疮的发生,减少皮肤瘙痒症;饮食药膳进补,增加热量抗寒,加强营养吸收,促进健康;午间按摩头皮:日间脑部血流量比夜间少1/5,故中午小睡30~40分钟为宜,然后用手指按摩百会、风池、印堂等穴,或用梳子梳头按摩头皮,能改善头部血液循环,消除疲劳和头昏现象,加上用冷水洗脸则精神充沛。

刷洗电饭锅 男子遭电击

本报11月7日讯(记者 樊伟宏 通讯员 李爱英 李永红) 7日凌晨3时17分,市医疗急救指挥中心接到报警称,在张店区南定镇岳店村有一人被电击伤,接到报警后,市医疗急救指挥中心第一时间派山东铝业公司医院前去救护。

记者从山铝医院获悉,伤者于3时33分被接往医院,据医生刘新洁介绍,伤者为一男子,40多岁,伤者起床后用电饭锅做饭,在刷洗电饭锅时锅的开关不小心溅上了水,造成触电,致使伤者遭到电击。遭到电击后,伤者有恶心呕吐的感觉,随后被送往医院,经心电图检查,该男子并无生命危险,目前该男子已出院。



高速上拾荒 危险!

7日下午4时左右,滨莱高速公路路政大队的执法人员在滨莱高速淄博段K44处,发现一名手提编织袋沿高速路行走的拾荒者。路政执法人员赶紧下车对其危险行为进行了制止。

本报通讯员 亓青海 何立娟 摄影报道

张店区中医院 举办“糖友”运动会

本报11月7日讯(记者 樊伟宏 通讯员 门晓丽 孙艺萌) 7日,为迎接世界防治糖尿病日,张店区中医院近日启动“糖友会”糖尿病系列活动,糖尿病患者、患者家属及志愿者共计80余人参加。

据医院医生介绍,糖尿病已成为严重威胁人类健康的主要慢性病之一,已成为现代疾病中的第二杀手,对人体的危害仅次于癌症。我国目前约有5000万糖尿病患者,而且有上升的趋势,严重威胁到人类的健康。加强体育锻炼及体力活动,注意膳食平衡,注意蛋白质、脂肪、碳水化合物比例,多吃蔬菜水果,戒烟限酒限盐,防止能量过度摄入,能有效控制血压,调节血脂,防止和延缓糖尿病的发生。

“游沂山奖汽车”活动开奖 各奖项幸运得主揭晓

11月1日上午,“游沂山景区,奖电动轿车”活动在沂山景区举行了盛大的开奖仪式,总价值超过30万元奖品的各奖项得主终于浮出水面。

上午10时,沂山风景区游客中心内异常热闹,来自山东各地的游客和媒体记者把开奖现场围了个水泄不通。齐鲁晚报和沂山风景区管委会、山东泰汽电动车有限公司、山东景芝酒业股份有限公司等单位领导以及山东各大新闻媒体记者参与了开奖仪式。11时,抽奖开始,最终产生出本次活动的各奖项得主,公证部门的两名工作人员进行了现场公证,整个开奖过程透明、公平、公正。

本次“游沂山奖汽车”活动,由齐鲁晚报、山东省旅行社协会、沂山风景区主办,山东泰汽电动车有限公司、山东景芝酒业股份有限公司、济南江山国际旅行社等单位承办,潍坊晚报、黄三角早报、齐鲁晚报《今日淄博》、齐鲁晚报棋院等单位协办。活动自9月10日正式启动,10月31日截止,历时近两个月。本次活动回馈游客力度空前,奖品价值总额超过30万元,包括价值10万元、8万元、6万元的三辆泰汽锂电电动轿车以及一品景芝高端芝麻香白酒、泰汽移动充电宝、沂山景区门票等,从而吸引了十余万游客的积极参与,引起了广泛的社会好评。

位于潍坊临朐县南部的沂山风景区雄峙于沂蒙山北部,为山东泰沂山脉的主脉,国家森林公园、国家AAAA级旅游景区,正在申报国家5A景区。沂山山体蜿蜒,气势磅礴,水源充足,为沂蒙山地域汶、弥、沂、沭四大河流的发源地;具有南险、北奇、东



沂山景区举行了盛大的“游沂山奖汽车”活动。 本报记者 王鸿哲 摄

秀、西幽之综合特点,有北方九寨沟之韵味。沂山古称海岱、海岳,又名东泰山,为中国东海向内陆的第一座高山,有大海东来

第一山之说。在中国五大岳山、五大镇山中,被命名为五岳之尊泰山、东镇之首沂山。古代10朝16位皇帝登封于此,从而留下名垂

青史的东镇碑林,其留存的御碑数量为世界之最。沂山还是一个得天独厚的天然氧吧,森林覆盖率为98.6%,空气负氧离子含量

每立方厘米高达8.9万个,其树种之广、药材之多也列中国北方山脉之最,且道教、佛教并存于此,有北方第一仙山之说。景区内天下第一雄狮子崮,有一瀑三叠之奇观,落差86米高的江北第一瀑百丈崖,有云山雾罩的歪头崮,有飞身探海的玉皇顶,以及佛教圣地法云寺、道教圣地东镇庙等代表性景点80余处,是一座集历史、自然、人文、生态为一体的历史文化名山。

“游沂山奖汽车”活动获奖名单:特等奖1名,景区门票号:00096345一等奖1名,景区门票号:00110635二等奖1名,景区门票号:00084777三等奖10名,景区门票号:00113657 0011153 00117650 00081604 00115644 00117682 00116911 00095263 00107100 00082620 四等奖30名,五等奖100名,纪念奖300名名单略,可登录www.chinayishan.cn网站查询是否获奖,获奖游客凭获奖门票和个人身份证领奖,具体领奖和咨询请拨打电话4000536058,0536-3463686。



▲沂山冬韵 歪头崮



▲沂山狮子崮



▲沂山名胜 百丈崖