



茂林谈天

本报济南9月29日讯(记者 王茂林)“国庆”假期即将开始,天气状况比较利于人们外出活动。除了假期前期和中期有两次较弱降水天气,其他时段我省将以多云间晴天气为主;有冷空气活动,气温较为凉爽适宜。

据省气象台发布的天气预报,“国庆”

## 假日七天我省多云间晴天气为主

节期间(10月1~7日),我省以多云间晴天气为主,天气条件总体对外出活动有利。预计10月1日下午到夜间和4~5日全省大部地区有小阵雨。另外,节日期间,我省大部时段森林火险等级较高,需注意防范。

假期前三天在气温方面,日最高气温全省一般在20℃~23℃;日最低气温

气温内陆地区在11℃~15℃,沿海地区在15℃~18℃。

假期具体天气预报如下:

1日,全省天气多云转阴,傍晚到夜间大部地区有小雨。最低气温:内陆地区13℃~15℃,沿海地区16℃~18℃,最高气温:全省一般在21℃~23℃。

2~3日,全省天气多云转晴。最低气温:内陆地区11℃~13℃,沿海地区15℃~17℃;最高气温:全省一般在20℃~22℃。

4~5日,全省天气多云转阴大部地区有小阵雨。

6日,全省天气多云转晴。

7日,全省天气晴间多云。

# 假日出行当心这些伤病盯上你

卫生部门:时下一些传染病和季节病高发,在外旅游需加强防范

国庆到来,相信很多人早已按捺不住外出旅游的激动心情。在开心享受长假的同时,健康问题不容忽视,特别是在外出游玩途中,身体在疲惫状态下,如不加防范很容易发生意外或生病,济南卫生和检疫部门对此也做出特别提醒。

本报记者 李钢

### 广东等地有登革热,当心蚊虫传播

济南市疾控中心专家提醒,今年以来,由蚊子传播登革热在广东省的报告病例数持续上升,是十多年来的一个高峰年份。此外,东南亚也属于登革热高流行区。专家提醒,游客到以上地方,不论在室内还是室外,都应在皮肤裸露部分涂上防蚊剂,尤其是在日出后和日落前的两小时内。旅行返回后,如果出现发热、头痛、关节痛等表现要及时就医。

目前埃博拉还在非洲“猖狂”,入境检验检疫部门提醒,现

在尽量避免前往几内亚、塞拉利昂、利比里亚、尼日利亚、刚果等国家旅行。如前往上述地区的人员,特别要避免接触灵长类及其他野生动物,食用当地动物产品前应确认食物已被彻底煮熟。从疫情发生国家的人员在入境后如有发热、乏力、头痛、肌痛、咽痛等症状应主动告知医生。

此外,现在还是流感、流行性出血热、乙脑等传染病的高发季节,外出旅游时,一定要养成良好的卫生习惯。

### 吃货不能无节制,讲究卫生头一条

去海边的游客,可能为了一饱口福,大量食用当地海鲜。专家提醒,家住内地的人肠胃可能并不适应突然吃那么多海鲜,一定要有所节制。还有品尝各地风味小吃应尽量选择卫生合格餐馆,旅游在外经常碰到吃坏肚子的事,对此,专家提醒可带上一些常用药物,例如吡哌酸、黄连素等。秋季还是我国大部分地区

腹泻高发的季节,旅游时要尤为小心,尤其带孩子外出旅游的家长,要预防孩子腹泻。

据介绍,轮状病毒腹泻,是秋季腹泻的主要病种。该病主要发生在3岁以下的婴幼儿中,它具有很强的传染性,主要经粪-口途径传播,也可经呼吸道传播。因此,带婴幼儿旅游的家长要尤其注意。



### 避免扭伤咬伤,一旦受伤学会自救

“游山玩水”容易出现意外受伤。专家提醒,出游时要选择轻便舒适的鞋子,一旦发生脚踝扭伤的情况,应马上用冷毛巾或冰块敷患处,24小时后改为热敷,扭伤严重者应立即送医。

在旅途中,外伤出血也是常见的现象之一。对于浅表小伤口,用自来水立即冲洗即可,如果伤口处有玻璃片、小刀等异物插入时,千万不可触动和拔出,而应及时送至医院让医生处理。此外,若出血较为严重,可用丝袜、领带、围巾等扎在伤口的上

方进行止血,但每隔一个小时左右要放松止血带3~5分钟,同时及时就医。

另外,这个季节,南方山林地区偶尔会出现被毒蛇咬伤的情况。提醒到此旅游者尽量穿长袖长裤,不要把皮肤裸露在外面,同时将裤口扎紧或者扎到靴子里。万一不小心被毒蛇咬伤,可在近伤口处包扎,然后紧急拨打120询问可救治的医院所在。还有,到一些野生动物较多的景点,要预防被它们咬伤抓伤,一旦被咬伤抓伤,要及时注射狂犬疫苗。

### 相关链接

## 假期外出游玩注意“水土不服”

本报烟台9月29日讯(记者 宋佳)国庆假期来临,很多市民朋友都有外出的计划,烟台市卫生监督所专家提醒,外出旅游一定要注意保护身体,注意正确预防和应对“水土不服”。

所谓的“水土不服”,是指由于不同地区的水质及饮食结构的改变,导致的肠道菌群紊乱而引起的消化道功能失调,它会导致食欲减退、恶心、腹泻等症状。此外,还有外界环境的变化所引起的体质过敏症状,如荨麻疹等。

烟台市卫生监督所专家介绍,在人体肠道中,生活着种类繁多、数目惊人的肠道菌群,这些微生物的组成及相对比例是在长期生活中逐渐形成的。进入不同地区,改变了原来的饮食结构,会影响到正常菌群的类别及数量,从而改变肠道的微生态环境,引起肠胃功能紊乱,甚至腹泻不止。

为了预防“水土不服”发生腹泻,外出旅游时,切记不要暴饮暴食,身边最好准备一点治疗腹泻的药物;为了补充能量、水分及电解质,可以服用一些含葡萄糖的口服液;对于从未尝试过的食物,要适时适量食用。

人体自身具有很强的调整功能,经过一段时间的适应,大部分人都能形成新条件下的菌群生态平衡。如果已经从旅游地返回,腹泻仍然难止,除服药外,还可以喝些酸奶。酸奶中的乳酸菌可以在肠道内定植,帮助肠道菌群恢复到原来的平衡状态。

如果旅游途中出现荨麻疹症状较轻时,可多饮茶叶蜂蜜水:一小撮茶叶,两匙蜂蜜,冲水连饮,既可得到含量丰富的微量元素,又可以补充血流量,加速血液循环,有利于致敏物质排出体外,从而减少荨麻疹的发生,减轻过敏症状。严重水土不服的,要及时就医,进行针对性的治疗。



想知道逸周末公众微信号最新分享了什么?来,扫一扫吧!

### 想轻松把家庭卫生搞定,看这里妙招

要放国庆节长假了,除了考虑怎么玩外,还有许多爱干净的女士开始捉摸,利用这个时间对家庭来次大扫除,像卧室了、客厅了、卫生间了、厨房了一个都不放过。还有要换季了,各种服装也想鼓捣出来,弄得干干净净。可怜的亲,这可不是个好活儿,你要是不会干,一个假期可全搭进去了,弄个腰酸腿痛,除了赢得嬉皮笑脸的老公几句奉承外,连一分钱加班费也没有。

大扫除还需要会干吗?那当然。小编今天就给您支上若干个妙招,让您既达到预期的清洁效果,还让您把一些看似很难弄的活儿轻松搞定。赶快关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容吧。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!

好运成山头 福地西霞口

10.1欢乐全家游

就去威海西霞口

官方微博: <http://weibo.com/whxixiakou>  
景区热线: 0631-7834888 7834666  
网址: [www.xixiakou.com](http://www.xixiakou.com)  
地址: 山东威海西霞口

自驾车线路:济青高速——青威高速(威海出口下)——新港(成山头)方向——滨海大道——环海公路(S704省道)——西霞口旅游度假区

各大旅行社均可报名

成山头

国家级风景名胜区  
国家AAAAA级旅游景区  
国家首批海洋公园