



茂林谈天

## 较强冷空气带来大风降温,周三后转暖

本报济南1月4日讯(记者 王茂林) 据省气象台天气预报,本周前期有一次较强冷空气影响我省,将出现大风降温天气,过程降温幅度6℃~8℃,全省大部地区有小雨;本次冷空气过后,后期我省气温回升。

元旦假期结束,新年的首个工作日我们迎来了比较暖和的一天。不过,一次较强冷空气活动很快就要来降温了。据省气象台4日10时发布的大风降温预报,受较

强冷空气影响,我省将出现大风降温天气。预计5日中午前后到6日白天,渤海、渤海海峡、黄海南部和中部北风7~8级,阵风9~10级,半岛地区北风6~7级阵风8级,其他内陆地区北风4~5级阵风6级。同时,气温将明显下降,过程降温幅度6℃~8℃。

冷空气影响下,预计6日和7日早晨的最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃~-8℃,其他地区-4℃~-6℃。大风降温的影响之外,预计5日全省大部地

区有小雨,5日夜间到6日半岛北部地区有雨夹雪转小雪。本周三之后降水停歇,天气转好,后期气温也开始回升。

本周具体天气预报如下:  
 5日白天(周一),全省天气多云转阴,鲁西北地区有零星小雨,其他地区有小雨。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区1℃左右,其他地区3℃左右。  
 5日夜间到6日白天(周二),半岛地区天气阴有雨夹雪转小雪,鲁东南地区天气阴有

小雨转晴,其他地区多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-5℃左右,其他地区-2℃左右。  
 6日夜间到7日白天(周三),全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-7℃左右,其他地区-4℃左右。  
 8~9日(周四~周五),全省天气晴间多云。  
 10~11日(周六~周日),全省天气晴到少云。

# 身上起静电有害吗,咋处理

专家:一般无害,穿棉质衣服和注意保湿可预防

近日浙江卫视一则“小伙加油全身烧伤 静电是元凶”的新闻引起很多市民的关注。有不少读者给本报来电称,一到冬天身上常会带有静电,但好像有的人就没有,这是怎么回事呢?静电到底对身体有没有危害?怎样才能减少静电呢?

本报记者 陈晓丽

## 冬季防静电 专家支五招

### 疑惑 | 我身上老带静电 人家咋没有

“和别人接触一下,都会被电得马上缩回手”“晚上临睡前脱衣服时,能听到微小的‘噼啪’声,如果关了灯,甚至还能看到火花”“早晨起床后头发越梳越乱,一缕缕都能飘起来”“这几天静电太多了,有一个星期了,每次一碰触到门锁之类的东西,就一定会被电到,而且还有火花。现在我开门都要先用身上的钥匙碰一下,把火花碰出来才敢开门,快被这些静电烦死了”……

读者反映的这些困扰你有没有?记者随机调查了身边的一些人,发现有的有、有的没有,有的很严重、有的只有一点点,相同之处是,只要是有的,一般都发生在冬季。这到底是因为什么呢?记者采访了济南市中心医院皮肤科副主任医师王丽华、济南市皮肤病防治院医务科主任王大见。

### 解惑 | 干性皮肤与化纤摩擦 就起静电

王丽华解释道,冬天身体容易起静电,与气候有着重要关系。相对于其他季节,冬季更为干燥,空气中湿度较小,身体皮肤的脱水程度较高。同时,由于我们穿的衣服较厚,含有很多化纤成分,在干燥的情况下,化纤与皮肤摩擦产生一定的电荷,就是我们常常所说的静电了。

“根据皮肤油脂分泌状况,一般将肤质分为三种,干性皮肤、混合性皮肤和油性皮肤,其中,干性皮肤的人在冬季起静电就更为厉害,而油性皮肤由于皮肤油脂分泌较多,情况就会好些。”对于为什么有些人起静电厉害,而有些人却几乎感觉不出静电,王大见告诉记者。

专家表示,一般而言,这种静电不会对身体造成危害,但是皮肤敏感的人可能会有痒痒的情况,尤其是老年人。“静电会刺激皮肤表层的神经末梢,一些人可能冬天

**室内要保持一定的湿度**

除通风换气外,要勤拖地、勤洒水,或放些盆栽、使用加湿器等

**尽量避免穿化纤衣服**

内衣可选纯棉或真丝的,洗衣服可用防静电洗涤剂

**使用保湿性能好的护肤品**

另外,勤洗澡、勤换衣服也能有效消除人体表面聚集的电荷

**适量增加维生素C、A、E和酸性食物的摄取**

如胡萝卜、卷心菜、西红柿、香蕉、苹果、猕猴桃等

**摸金属物体之前先摸一下墙壁**

这样可将身体表面的静电毫无感觉地放出去

就会感觉皮肤痒痒,严重的话甚至还会出现感染的情况。随着年龄增加,皮肤上的皮脂腺也会逐渐萎缩,皮脂分泌能力下降,皮肤感觉更加干燥,因此老年人可能会感觉更敏感一些。”王大见表示。

### 建议 | 贴身衣服选棉质 洗澡后涂身体乳

对于如何解决这些烦人的静电,有人建议说,“可以用手贴在墙面上几秒钟”、“用手摸摸衣服上的金属纽扣或门把手”等,专家表示,这些方法确实有用,可以把皮肤上已有的静电成功导出去,但是这只能解决那么几分钟,很快身上又会再起静电了。

为了尽量减少身体起静电的次数,最直接的办法就是不穿化纤成分的衣服,尽量选择棉质衣服,尤其是贴身的,以减少与皮肤之间摩擦起电的机会。“现在市场上流

行很多里面含绒毛的保暖内衣等,如果皮肤干容易起静电的话,可以在保暖衣里面加一件棉质打底衣服。”王丽华提醒道。

同时,冬季应减少洗澡次数,通常一周洗1~2次就够了,老年人则每周洗一次就行。如果一定要经常洗澡,则不必每次都用沐浴露、肥皂等清洁用品,隔一次只用清水冲洗即可。洗澡时水温不宜过高,40℃左右最好,避免皮肤中的油脂流失过多,破坏皮肤天然屏障。

冬季洗澡、洗脸、洗手后都应该选用护肤品,尤其是洗澡后涂抹身体乳对于减少静电有很大作用。“身体乳应该在身上还有些水的时候涂,这样才能锁住水分,不能用毛巾把身上完全擦干后再涂,这样效果可能不明显。”王大见提醒道,“皮肤容易过敏的人,可以选择不添加香料的医学护肤品。”此外,应注意加大生活、工作周围环境的湿度,例如使用加湿器、多拖地等。



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

## 变蔫的蔬菜 让它变盆栽吧

蔬菜不小心买多了,吃不了放得稍久就变蔫了,扔了吧可惜,吃了吧味道不好,还怕伤了身体,可以废物利用吗?可以啊,小编这里为亲们搜罗了让“坏菜”变盆栽的几个小制作,它操作起来非常简单,随便找个盆(甚至是纸饭盒),有点土就全具备了,让家里的小孩子来弄就能搞定。谁说只有花草才能布置家?有了它们,让你冬天的居室有了别样的生机呢!一起来学学吧。

另外,小编再啰嗦两句,除了这新奇的蔬菜盆栽妙文,小编今天还为亲们搜罗了另一篇蔬菜妙用的文章——有三种很常见的蔬菜可以起到退烧的作用,这是一位老中医推荐的,挺靠谱,用着成本不高,且没啥副作用,咱也一起学学吧。

逸周末公众微信号(qilyizhoumo),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!

## 一本好书 让您远离失明的厄运——眼病畅销书 来电免费送



白雾蒙眼,干涩疼痛,飞蚊飘动,视物变形,光感消失……很多中老年人饱受着白内障、青光眼、玻璃体浑浊、黄斑变性等眼病的困扰。轻者视力下降,视物模糊不清,重者致残致盲,生活在黑暗中!

那么,中老年人既然患上了白内障、青光眼、玻璃体浑浊、黄斑变性等眼病,又该怎样接受正规治疗,重见光明呢?治眼病,不患重而患无方!为协助广大中老年人全面防治眼病,经组织协调,相关单位

在全国有500本《眼科难病》公益发放。该书系统地揭示了中老年人眼病的发病根源,更对当今普遍治疗方法进行了科学剖析,并提出了具体的、有效的权威解决方案,实现了让中老年人眼病患者“缓解症状,提升视力,远离失明”的愿望。现在,已有众多眼病患者通过该书科学指导受益。

如果您或您的家人正在遭受着白内障、青光眼、玻璃体浑浊、黄斑变性等眼病侵害,或者不知道选择什么有效的方法进行治疗?您只需拨打我们的免费申领热线400-880-4633,一本中老年人眼病防治手册免费送到您手中!

免费申领 400-880-4633

## 山东公考免费课堂周日开讲

目前仅剩300个名额,想参加的抓紧报名啦

本报济南1月4日讯(见习记者 周国芳) “和同学一起报名了,希望现场能听到实用的内容,帮助自己准备3月份的省考。”4日,山师大四学生王娜报名参加本报联合高联教育推出的“2015山东公考免费公开课”。据了解,免费课堂将于1月11日(本周日)在济南开讲,目前还仅剩最后300个名额。

为圆广大考生的“公考”梦想,本报联合高联教育特邀公考辅导专家为全省学展“2015山东省公考免费课程”。全国公考辅导名师将现场为考生分析解读2015山东省考、选调生政策,分享行测、申论复习技巧。据高联教育公考项目负责人许东介绍,这次公益课程无论是授课师资队伍,还是听课人员数量,阵容之大,范围之广在省内尚属首次。他们将提供精彩实用

的课程内容,保证免费辅导课程的权威性、影响力。

如果你也在备战2015年山东省公务员考,选调生考,可以带着问题到讲座现场听专家答疑解惑,现场多位公考辅导专家将竭诚为您服务。尚未报名的读者请赶快报名参加,本场讲座名额有限,额满即止。

据介绍,本次“2015山东省公考免费课程”将由全国公考界辅导专家李知远、商衍良、侯佳明亲临面授,他们在行测、申论、面试等领域都有着丰富的辅导经验。授课内容将围绕2015山东省考、选调生政策解读,权威信息发布,行政能力测验、申论短期高分复习技巧,现阶段高校复习计划详解等方面展开。许东表示,这次公益课将在7个小时内只讲公考干货,争取让考生不虚此行。