



今天寒露，我省明天最低气温9℃左右

本报济南10月7日讯(记者任磊磊) 8日是二十四节气中的寒露。寒露以后，北方将出现霜冻，寒秋时节正式开始啦!9日我省最低气温为9℃左右。提醒大家自寒露后更要注意保暖。

寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更凉，快要凝结成霜了。寒露时节，南岭及

以北的广大地区均已进入秋季。寒露以后，气温逐渐下降。寒露之后，人们的饮食、睡眠、精神都好了起来，不过，“秋乏、秋燥、秋膘”也慢慢袭来。因此，专家表示，市民应尽可能保持充足的睡眠，适当进行散步、登山等体育锻炼。饮食上多吃富含维生素的食物，如胡萝卜、藕、

梨、蜂蜜、芝麻、木耳等，多吃含钾的食物。

7日省气象局发布了海上大风警报，渤海和渤海海峡7日白天南风5~6级夜间转北风7级阵风8~9级;黄海北部和中部7日白天南风夜间转北风都是5~6级。山东未来几天具体天气情况如下:

8日白天，鲁东南、鲁西北的东部、鲁中的北部和半岛地区阴有小雨转多云，其他地区天气多云转晴。最低气温内陆13℃左右，沿海16℃左右。最高气温全省一般在21℃左右。

8日夜间到9日白天，全省晴间多云。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆9℃左右，其他

地区11℃左右。最高气温内陆23℃左右，沿海21℃左右。

9日夜间到10日白天，鲁西北的东部、鲁中的北部和半岛北部地区多云转阴局部降雨，其他地区晴转多云。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆10℃左右，其他地区12℃左右。最高气温内陆18℃左右，沿海16℃左右。

夕阳情

植物人老伴仍是他手中的宝

莒县老人赵法珍悉心照顾妻子13年，他说只要老伴在他就满足了

13年前莒县洛河镇大汇泉村赵法珍的妻子得了脑血栓，随后在两三年时间里又多次犯病，从拄着拐杖到坐着轮椅再到最后变成植物人。从妻子患病以来，赵法珍就一直悉心照顾她，每天抱着老伴晒太阳，喂吃喂喝按摩身体，还要给老伴抠大便，这么多年来老伴身上没起一个褥疮。赵法珍从未抱怨过辛苦，他说只要有老伴他就满足了。

文/片 本报记者 彭彦伟



赵法珍正在给老伴按摩。

“老伴是我家的熊猫，必须特别保护”

9月26日下午，记者来到莒县洛河镇大汇泉村赵法珍的家中，午后的阳光比较温和，洒在院子里暖暖的。院子中间放了一个大的太阳伞，伞底下两个并排的躺椅上，两位老人正在休息。不大的院子里摆满了花草草，十余只鸚鵡、八哥等鸟儿在笼子里叽叽喳喳地叫着，为防止有蚊子，老人在院子里洒了一些花露水，空气中有股淡淡的香气。

赵法珍今年67岁，有三个孩子，年轻的时候家里非常贫困，自己在莒县一个矿上工作，三个孩子的养育以及七八亩地的收种全靠妻子。随着三个孩子都成家立业，赵法珍也退休了，日子一天比一天好起来。但天有不测风云，2002年，赵法珍的妻子突然得了脑血栓，虽抢救及时，但走路只能借助拐杖。随后几年妻子又犯了数次，从拄拐杖到坐轮椅直到最后变成植物人。“大约在十年前吧，她就已成这样了。”赵法珍说。

赵法珍的儿子赵国刚告诉记者，母亲生病变成植物人后，父亲主持召开了唯一一次家庭大会，“当时就记住一句话，父亲说母亲现在就是我们家的熊猫，必须特别保护。”赵国刚说。

老伴大便困难，每次都是他给抠出来

从此赵法珍就担负起照顾老伴的重任，十多年来他重复着同样的工作。除了照顾老伴，赵法珍还养了一百多只兔子、三十多只鸡、十多只鸟和数十盆花草草，“也算是打发一点时间吧。”赵法珍说。每天早晨他五点就要起床，先打理一下他养的这些动物和花草，然后再给老伴做饭。早餐固定醒来先喝一包奶，然后煮两个鸡蛋一碗粥。鸡蛋赵法珍要弄得非常碎，然后放在稀饭里一起给老伴喂下去。

给老伴收拾好就已经九点左右了，赵法珍自己再随便做一点吃。忙碌了一早

晨他也非常累，如果天气好他会把老伴从屋里的床上抱到院子里的躺椅上，他自己也会躺在另一个躺椅上休息一会儿。在上午，他会给老伴喂一次水果，赵法珍说，把葡萄洗净后剥去皮，然后用手将葡萄粒捏出水，一汤匙一汤匙地给老伴喂下去。“她没生病的时候就喜欢吃葡萄。”赵法珍说。

在院子里躺时间长了，赵法珍会把老伴再抱到床上，一天这样来回要三四次，“现在年纪大了，抱起来越来越吃力了。”赵法珍说。在这期间赵法珍还会不定期给老伴按摩，还要随时听

着老伴的喉咙声，如果痰多了，他会用筷子蘸一点水将老伴的痰弄出来。

由于老伴大便困难，都是由赵法珍用手抠出来，三天一次。这么多年来，晚上赵法珍从来就没睡个囫囵觉，由于老伴白天睡得比较多，晚上会经常醒，醒来喘气声比较大，赵法珍很难入睡。而且晚上他还要给老伴翻身，每天晚上三四次。“我只能白天趁她睡着的时候睡会儿。”赵法珍说。这么多年细心照顾，赵法珍老伴身上没起一个褥疮，脸色白里透红非常健康，体重维持在一百斤左右。

“不指望她再醒来，只要多陪陪我就好”

赵法珍说，随着年龄的增长，自己体力越来越差，虽然感叹伺候病号不容易，但他的脸上一直洋溢着一种阳光的笑容，从他身上看不出任何消沉的情绪。“就算是一直这样，孩子们回家也有个母亲，还能和她说话。”赵法珍笑着说。

在儿子赵国刚记忆中，

这么多年来父亲对母亲的关照已经感动了周围所有的人，而且父亲从来没对孩子说过困难，每次回家只让他们照顾好孩子。记得有一次母亲突然憋得厉害，感觉随时有生命危险，三个孩子以及亲属都赶到家里，过了一会却找不到赵法珍了，找了好一会儿才发现他

自己躲到另一个屋子里像孩子一般在哭。

赵法珍身体也不是很好，前些年曾经做过心脏手术，现在还随身带着速效救心丸。“也不指望她能再醒过来了，只要多陪陪我就好。只要我身体好，她活着一天我就会好好照顾下去。”赵法珍说。

专家提醒

选购鲜枣 谨防“糖精枣”

新华社海口10月7日电(记者夏冠男) 正值鲜枣上市季节，消费者选购鲜枣时往往以“甜不甜”作为标准。专家提醒消费者仔细鉴别，防止买到不法分子用糖精钠浸泡的“糖精枣”。

海南省海口市食药监部门不久前查获封存了一辆货车上的3.3吨疑似问题青枣，这些枣色泽红润，价格低廉。经检验和调查发现，这批青枣是用添加了糖精钠的温水浸泡制成的。

海南省食品药品监督管理局有关专家表示，国家已明确将鲜枣瓜果等列入禁止添加糖精钠之列。短时间大量摄入糖精钠，对肝脏和肾脏等器官会造成不利影响，严重时可能导致急性大出血，甚至引发癌症等。

专家指出，消费者选购鲜枣时往往看其外观，品尝是否鲜甜，不法分子正是利用了消费者这一心理。用糖精钠浸泡过的“糖精枣”，颜色红绿分明，或为铁锈红、暗红色；品尝时，果皮和果肉极甜，甚至发苦，而且洗枣的水也是甜的；有些“糖精枣”果皮褶皱，蒂部萎蔫，不耐储藏。如果消费者在购买时发现上述特征，一定要谨慎购买。



开水烫碗筷能消毒? 实验结果很吓人!

在外就餐时，很多人都会习惯性地打开水倒入碗中，清洗一遍碗筷、杯碟，才会放心使用。不瞒您说，小编也有这样的习惯，即使到了星级饭店，还是像患了强迫症一样，只有用热水烫了碗碟才安心。那么，饭前用开水烫碗筷究竟能不能消毒呢?这个问题还真是很少有人能说出来。

那么就让实验告诉您真相吧!今天小编就向您推荐了这样一篇文章，不仅有文有图，还有实验的视频。看了这篇文章不仅让您知道答案，而且告诉您使用外面餐具的正确方法，这关系到每个人的健康，您必须看哟!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，再点击“查看历史消息”，还可以看到以前发送的所有内容哦。

提个醒

校园招聘季网络申请应避免三大误区

新华社重庆10月7日电(记者 赵宇航) 大学校园从10月开始进入招聘季，网络申请是多数公司收集简历和初筛应聘者的方式。重庆市人力资源市场工作人员提醒广大高校应届毕业生，在网申简历投递过程中应避免三大误区。

一是盲目“海投”。应届生通常会因为怕错失机会而盲

目“海投”，但在繁复的投递过程中，求职热情可能受挫，也无法把每次网申都做到尽善尽美。重庆市人力资源市场工作人员建议，毕业生根据自身情况设定较为清晰的求职方向，有目的地进行网申，做好充分准备，切不可盲目填写相关内容。

二是机械投递。反复录入个人基本信息、复制粘贴问题

的标准答案，或只改了公司名称的求职信，是不可能受到招聘企业青睐的。对此，重庆市人力资源市场工作人员建议，毕业生在网申时根据不同企业、不同岗位的要求，参照企业文化对求职材料进行一定的修改和调整，对心仪的招聘企业更要细心打磨求职信等材料，提高网申的成功率。

三是反复申请。绝大部分

企业的网申都要持续一到两个月。不少毕业生沉不住气，反复申请同一个职位，甚至反复向同一个招聘邮箱发送简历，结果往往适得其反，让人力资源管理者产生反感。重庆市人力资源市场工作人员建议耐心等待网申结果，利用等待时间继续关注其他求职渠道，争取更多的面试机会。