

# 熬过这两天,冷空气蓝就到了

## 监测部门:空气污染将在24日前达到一个峰值

本报济南12月22日讯(记者 刘德峰) 在本轮的重污染天气过程中,济南的空气污染指数逐渐攀升,从市民们的主观感受来看,空气也变得越来越差。12月22日记者了解到,22日-24日,将是近几日来济南气质最为严峻的阶段。

“从目前的监测数据来看,22日济南的空气污染程度比21

日还要严重一点。”12月22日,济南市环境监测中心站工作人员告诉记者,自12月19日至12月21日,济南市空气质量指数(AQI)开始呈现出一个逐渐上升的过程。“预报信息也显示,23日、24日两天济南市空气污染程度还是比较严重。”

在这样的趋势下,济南的空气污染程度也将在22日至24

日间达到一个峰值。据记者了解,在长时间的静稳天气控制之下,尽管济南市提前启动了重污染天气Ⅱ级应急响应,对钢铁、火电等行业采取了限产60%的措施,可仍会有部分空气污染物排放。此外,在未采取最高一级限产减排措施的情况下,济南市无法对机动车进行限号处理。加之济南市相关部

门不断发现的拆迁、建筑工地覆盖不规范等扬尘污染问题的存在,都在让空气污染物在静稳天气之中逐渐积累,从而使空气污染程度不断升高。

“随着冷空气的到来,24日开始济南空气质量开始转好。”上述工作人员告诉记者,到12月25日,困扰济南市一周时间的雾霾,也将明显出现消散。

## 雾霾再发预警 提醒减少出行

本报济南12月22日讯(记者 任磊磊) 22日,省气象台继21日发布霾橙色预警信号之后,22日继续发布霾橙色预警信号,并发布大雾黄色预警信号。

省气象台预报称:预计23日上午,全省大部地区有雾,能见度小于500米,其中鲁西北、鲁中的北部和鲁东南地区能见度不足200米。预计未来两天,我省大部地区仍将有重度以上霾天气。

气象部门建议有关部门和单位按照职责做好防雾准备工作;机场、高速公路、轮渡码头等单位加强交通管理,保障安全;驾驶人谨慎驾驶;空气质量差,人员需适当防护;一般人群减少户外活动,儿童、老人及易感人群应尽量避免外出。

冬至之后,我省部分地区将阴有小雨天气。23日白天,鲁东南和半岛南部地区天气阴有小雨,其他地区天气阴转多云,23日上午,全省大部地区有雾。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区0℃左右,其他地区4℃左右。

23日夜间到24日白天,鲁南地区天气阴有小雨转多云,其他地区天气多云。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。

24日夜间到25日白天,全省天气晴间多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-3℃左右,其他地区-1℃左右。

# 看起来挺苗条,为啥有脂肪肝

## 专家:这是腹型肥胖造成的,它比一般肥胖危害大得多

如果你看起来并不胖,但却有“脂肪肝”等症状,那么你就需要认真检查一下,自己是不是成为“腹型肥胖”中的一员。专家称,腹型肥胖虽然症状不甚明显,但潜在危害巨大。

记者 刘志浩

## “瘦子”有脂肪肝 原来因肚子肥

近日,在省城山大路附近工作的龚先生拿到体检报告有些意外,自己身高1.7米,体重只有61公斤,但在肝功能项目上,却显示是“轻度脂肪肝”。龚先生一再怀疑是查错了。

“这种情况是腹型肥胖引发的脂肪肝。”济南市中心医院内分泌科主治医师尹晓对此称,肥胖是由多种因素引起的慢性代谢性疾病,以脂肪增加为主要特征,但脂肪的增加不仅会表现在体表。

尹晓说,如果你只是四肢肉比较多,这种肥胖并不需要过多担心,但如果你脂肪多堆

积在腹部形成内脏脂肪,就需要注意,因为这些内脏脂肪的堆积会极大影响肝脏的运行,导致脂肪肝等症状。这种外表看上去“不胖”,而腹部内脏器官周围被脂肪堆满而形成的肥胖被称为“腹型肥胖”。

尹晓给记者提供了一组数据:中国正常体重人群中,有14%表现为内脏脂肪严重堆积。腹型肥胖相应隐秘,易被忽略,但危害巨大,若任其发展,会大大增加人们罹患糖尿病、心脏病和中风的风险。

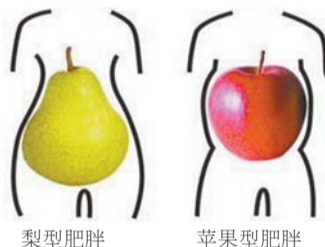
## 腹型肥可自测 严重者快减肥

如何判断自己是否“腹型肥胖”呢?尹晓表示,腹型肥胖

多呈现“苹果形”体型,即下肢纤细修长,而腰腹部浑圆。

除了直观的感受外,腰围是衡量腹型肥胖的简单、实用的指标。尹晓说,一般男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米,如能排除其他继发性原因,基本可诊断为腹型肥胖。

据了解,医学上所谓测“腰围”,与平时我们做衣服时单纯绕“皮带”一周所测量的方式有所不同。尹晓给出了一种方法:自然站立,平静呼吸,沿右腋中线,确定髂骨与第十二肋骨下缘连线的中点,将软尺紧贴皮肤沿水平方向绕腹一周,最后得出的数字即为相对准确的腰围。尹晓提醒,一旦发现自己属于腹型肥胖,就更需要及时减肥。



梨型肥胖

苹果型肥胖



# 苹果、冬枣、萝卜好评如潮

## 笔者带你原产地探访“甜脆的秘密”

近日,“齐鲁有货”淘宝山东特色馆上线试营业,举办了一元抢购沂源红苹果、沾化冬枣、潍坊斜萝卜活动,买家已大都收到货,“甜、脆、好吃、个头大”,好评如潮。为什么这么甜、这么脆?笔者带你到源头探秘!“齐鲁有货”所有产品皆有笔者原产地探访,保证优质资源、货真价实、十足山东味儿!



## 山东海拔最高地种出“奥运果”

“沂源苹果非常好吃,又脆又甜,第一次吃到口感这么棒的苹果,满分好评!”看到买家在“齐鲁有货”淘宝山东特色馆的评价,杜滨才很开心。90年出生的杜滨才是中庄镇政府选出的沂源红苹果和沂源旅游的宣传大使,他一方面发展沂源旅游线路,一方面成立家乡的苹果合作社,将苹果推介与旅游线路相结合,目的是让“中庄苹果甲天下”的美誉宣传到全国各地。

据介绍,沂源是山东省海拔最高地,昼夜温差大,光照率为全国之冠,森林覆盖率达68%,土壤富含钾、钙等矿物质营养元素,具有发展绿色无公害果品、蔬菜得天独厚的条件。“沂源苹果可与法国里昂,美国罗切斯特和意大利都灵等世界著名苹果相媲美”,杜滨才说。而沂源县中庄镇有全省面积最大的山地果

园,这里所产的沂源红苹果,独具“色艳、皮薄、汁多、肉脆”的优良品质,先后获得省部级荣誉称号40多个,被誉为“江北第一果”,“奥运果”、“全运果”、“世博果”,且是中国地理标志产品。2009年,成功入选庆祝新中国成立60周年辉煌成就展,成为人民大会堂国宴苹果,赢得“中庄苹果甲天下”的美誉。

## 有机冬枣品质棒 就是个头会小点

限量50箱的鹤福源沾化有机冬枣分分钟被抢光,足见受欢迎程度之高。但在2010年左右,沾化冬枣品质曾出现过明显下降。“枣农盲目追求高产量,滥用激素、农药、化肥,使得冬枣品质大幅度下降,对沾化冬枣的声誉造成影响。”滨州市沾化区辉农冬枣专业合作社理事长杨超说道。就在这样的情况下,杨超成立了



合作社,希望能通过规范的管理恢复沾化冬枣原有的品质,开展有机种植。

合作社种植冬枣有两种模式:合作社自有基地230亩,其他来自于周边枣农。“刚开始在枣农身边推广有机种植的时候他们也不太配合,怕不施化肥,不打激素种出来的枣个头小不好卖,我们承诺捆绑销售而且高于市场价,才逐渐推广开来。”

不施化肥,农药,只施有机肥;物理驱虫,各个环节不涉及化学产品。经过三年的转化期,

2015年,杨超的冬枣通过了有机冬枣认证,在沾化区是唯一一家。“有机种植之后枣的品质提升非常明显,糖分和水分都高了,在食品安全方面也绝对不怕检查,唯一的缺点就是个头小了一点,但也是正常的大小,一般一级果每斤30-35个。”杨超说,个头偏大的冬枣肯定是施了激素。

下一步,杨超的合作社打算扩大沾化冬枣二代的种植面积,让更多人可以吃到安全、放心、好吃的冬枣。

## 斜子萝卜,卖的是情怀

在早60年代,在潍坊地区就流传着很多关于斜萝卜的歌谣,其中一首是这样说的“斜子萝卜是个宝,带上几个上青岛,理了发,洗了澡,回来车票用不了”。潍坊市昌乐斜萝卜种植专业合作社理事长孙双庆说,历史记载,早在明朝隆庆三年,孙氏人就开始在潍坊昌乐围子镇的孙斜村,后斜村种萝卜,萝卜碧绿,叶卷葱郁,跟块甜脆。六十年代时,连续三年的自然灾害,是斜萝卜帮助人们度过灾荒之年。“我小时候,跟父母去地里收萝卜,每次都要先吃一个,边玩边干活,后来成年了,还骑着自行车载着200斤萝卜去潍坊卖,

一天两趟。”所以,孙双庆对斜萝卜有一种特殊的情怀,虽然后来来到济南做起了建材生意,但仍对家乡的萝卜念念不忘。

“周围的朋友都说好吃,而且大家对健康的农产品越来越青睐,再加上政府‘一村一品’的号召,我做建材生意也有了一定的经济能力,2011年,由我牵头,跟老家的几个兄弟建起了合作社,希望能让更多人吃到好吃的斜萝卜。”谈起种萝卜,孙双庆头头是道:浇水不能太早,否则萝卜会长弯;要施农家肥,大豆,大豆成本虽高,但是肥效长还能改良土壤;个头太大了不好吃,一个一斤左右刚刚好……

从成立到现在,孙双庆的合作社一直是入不敷出状态,为了让纳入合作社的农户安心种好萝卜,他承诺以市场价1.5倍的价格收农户的萝卜,再加上冷库等其他的一些投入,花费较大,但情况在慢慢好转。“萝卜好吃,而且越来越受大家欢迎,我看准了这个事儿。我是从农村出来的,知道农民种地辛苦,所以想做一桥梁,把好的农产品带到城市,让农民有高收入,让城里人吃到好产品。”孙双庆满脸诚恳说道。

文/王颖颖



打开手机淘宝扫描下图二维码或在PC端登录淘宝网首页,搜索店铺“齐鲁有货”就可以进行选购了哦。



客服电话: 96706369

招商电话: 85196711