

台风“摩羯”来了，今天全市将迎大风加暴雨！

本报讯(记者 蒋玉 通讯员 丹气)市气象台消息,今天,台风“摩羯”将给我市带来明显风雨影响:出现陆上6~8级、江河湖面7~9级的大风,并伴有中到大雨,局部暴雨,请大家做好防范工作。

据悉,昨天14时,第14号台风“摩羯”(热带风暴级)的中心

位置距离浙江省台州市东南方向约375公里,也就是北纬26.5度、东经123.9度,近中心最大风力9级(23米/秒),中心气压988百帕,将以每小时36公里左右的速度向西北方向移动,强度将有所加强。

市气象台于昨天15时发布了台风蓝色预警信号,建议政府

及相关部门按照职责做好防台风准备工作,停止露天集体活动和高空等户外危险作业;相关水域水上作业和过往船舶采取积极的应对措施,如回港避风或者绕道航行等;加固门窗、围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物,切断危险的室外电源。

近期天气预报：

今天全市阴有阵雨或雷雨，雨量中到大，局部暴雨，东北风5~6级阵风7~8级，气温26℃~31℃。

14日全市多云，气温27℃~34℃。

15日全市多云，气温27℃~34℃。

备忘录

明日停电

8月14日 10KV 南河28912开关以下(28912: 闸桥新村、物流、河北九圩埭、江苏新天洋机械制造有限公司一带)06:00-08:00；

10KV 南河 28913 开关以下(28913: 杨三圩、丹阳市擎天塑件有限公司一带) 07:00-10:00；

10KV 毛家 21202 开关以下(21202: 许岗新村1#、2#、毛家居民点南、毛家村小王村、江苏云阳集团药业有限公司(职工宿舍)一带)06:00-10:00。

专家：“贴秋膘”不等于吃肉

建议防“上火”、莫贪凉

新华社电 立秋以后,是否一定要多吃肉,“以肉贴膘”?专家建议,入秋后要防“上火”、莫贪凉,“贴秋膘”不等于“吃肉”,应根据自身身体状况,平衡营养饮食。

首都医科大学附属北京康复医院中医诊疗康复中心主治医师王亚南认为,无论“三伏贴”还是“贴秋膘”,根本上是中医“天人相应”及“未病先防”思想的体现。秋冬季节阴寒亢盛,易致阴阳失衡、患上寒性疾病,因此应尽量让身体的阳气在秋冬季节仍保持在一个相对较高的水平。

那么“贴秋膘”是否等于多吃肉?中国中医科学院西苑医院营养师张凡认为,“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪等的摄入“以肉贴膘”,而要结合自身营养状况,吃得健康。中医认为秋天比较燥,肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃,防止“上火”和消化不良。

张凡说,秋天更建议平补,可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。此外一些地方有“啃秋”的习俗,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜这类寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。

王亚南提示,虽说立秋节气已至,可仍处于“三伏天”中,天气仍较为炎热,人们“贪凉”的行为随处可见,例如对空调的过度使用、饮食上“食寒饮冷”等,建议不要贪凉,避免影响脏腑自身的调节能力。

此外,专家认为,“贴秋膘”并非对每一个人都必要和适用。如果目前体重处于正常范围内、营养状况也不存在不足,并不一定要额外“贴秋膘”,根据身体状况注重日常健康饮食即可。

上周水质					
丹阳水务集团有限公司 www.dywater.com.cn					
指标	标准值	出厂水均值	市区(含开发区)管网水	乡镇管网水	
COD _{mn}	≤3mg/L	0.9	1.1	1.3	
浑浊度	≤1NTU	0.11	0.14	0.20	
色度	≤15度	5	5	5	
臭和味	无异臭、异味	0	0	0	
余氯(mg/L)	0.30 出厂水 0.30 管网水 0.05	0.60	0.50	0.40	
菌落总数	≤100CFU/mL	未检出	未检出	未检出	
总大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出	
耐热大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出	
肉眼可见物	无	无	无	无	
饮用水水质评价结果	合格	合格	合格	合格	

国家医保局：14种抗癌药将迎新一波降价

新华社电 记者从国家医疗保障局了解到,为进一步减轻癌症患者的经济负担,国家医保局已下调14种前期国家谈判抗癌药的支付标准和采购价格,并要求9月底前各省级药品集中采购平台都要按照调整后的新价格公开挂网采购。

据了解,国家医保局近日印发了《关于做好前期国家谈判抗癌药品医保支付标准和采购价格调整的通知》。按照通知要求,抗癌药相关企业将在规定时间内主动向各省级药品招标采购部门提交调价申请,各地药品招标采购部门要加强与企业沟通,及时按照新价格公开挂网。预计9月起,患者可陆续买到降价后的抗癌药。

国家医保局有关负责人说,下一步,国家医保局将加强指导,做好抗癌药新价格落地工作,让广大人民群众尽早得到真正的实惠。同时,国家医



保局正在对部分目录外的独家抗癌药开展医保准入专项谈判,进一步减轻患者负担。

据了解,国家医保局已经组织专家通过评审、遴选投票等程序确定了拟进行医保准入谈判的药品范围,目前正在与企业确认谈判意愿,下一步将启动谈判材料准备、专家评估

和具体谈判工作。国家医保局有关负责人说,专家提出的拟谈判药品均为治疗血液肿瘤和实体肿瘤所必需的临床价值高、创新性高、病人获益高的药品,覆盖了非小细胞肺癌、结直肠癌、肾细胞癌、黑色素瘤、慢性粒细胞白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤等多个癌种。

青春不息,“战痘”不止！ 这些战术帮你攻克青春痘困扰

你是否曾因青春痘而备受困扰,是否思考过为什么自己会长青春痘,是否为去除青春痘而绞尽脑汁?今天,就让我们一起来共记青春痘的种种难题。

战术一： 知己知彼，百战不殆

“青春痘”又叫“痤疮”，是一种发生在毛囊皮脂腺的慢性皮肤病。引起青春痘的原因多种多样，最直接的原因是毛孔堵塞，导致毛囊内的油脂无法排除，越积越多，最终形成了青春痘。除此之外，激素水平异常、情绪因素、化妆品使用不当、饮食生活习惯、遗传因素等也与青春痘的形成密切相关。青春痘主要表现为白头粉刺、黑头粉刺、炎症性丘疹、结节、囊肿、脓疱以及瘢痕等。

战术二： 攻其不备，出其不意

青春痘的治疗方法多种多样，不同发展阶段也有不同的治疗策略，主要包括以下几种：

维A酸类药物治疗：维A酸和异维A酸是治疗痤疮最常用的药物。其中，异维A酸是十分有效的皮脂腺抑制剂，主

要用于治疗重度痤疮，但口服异维A酸的副作用较大，可导致皮肤黏膜干燥，血脂升高，因此，目前其使用受到越来越多的限制。

抗菌杀螨类药物：近年来，许多研究发现多种植物精油可以抑菌杀螨。

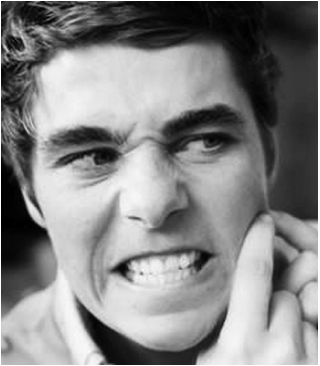
调节激素水平：调节激素水平的药物主要包括两类，一种是通过减少皮脂的生成，阻断激素与受体的结合从而降低雄激素水平，如安体舒通；另一类药物的作用则是通过抑制肾上腺素分泌来抑制痤疮形成，如口服糖皮质激素。

物理疗法：主要包括光疗法，如蓝光、红光、脉冲染料激光、红外激光等。此治疗方法的特点是安全简单、耐受性较好、经济有效。

抗生素治疗：适用于治疗中、重度痤疮，主要是通过抑制痤疮丙酸杆菌的增殖，以及调节免疫来发挥作用。常用的抗生素包括克林霉素、四环素和红霉素等。

战术三： 防患于未然

我们可以通过采取以下措施预防青春痘的产生及恶化：首先，注意面部清洁。最



好用温水洗脸,因为冷水不易除去油脂,热水则会促进皮脂的分泌。洗脸时尽量不用刺激性的肥皂,如果长了青春痘,暂时停止使用化妆品。洗脸时,应尽量选择无刺激性的洗面奶。

其次,注意合理的饮食。多吃含维他命C的蔬菜水果,多喝水,少吃脂肪、糖类和辛辣食物。

另外,不要用手挤粉刺,以免引起化脓发炎,形成疤痕和色素沉着,影响美观。如果十分有必要,则要使用挤青春痘的专用仪器,并注意挤时不可太过用力,以免伤到真皮。

最后,养成规律的生活习惯,尤其忌讳熬夜。劳逸结合,保持愉悦的精神状态对青春痘的治疗十分有益。 (新华)

2018 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映5部影片：

黄渤、王宝强主演喜剧电影《一出好戏》；陈赫、娄艺潇主演喜剧、爱情电影《爱情公寓》；杰森·斯坦森、李冰冰主演动作、科幻、冒险、惊悚电影《巨齿鲨》；沈腾主演喜剧电影《西虹市首富》；阎么么、赵一博主演动画电影《神秘世界历险记4》。

全球最先进的 RealD 3D，就在卢米埃影城！卢米埃影城免费提供 3D 框架、夹片眼镜！

手机下载卢米埃官方 APP，最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号：卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映6部影片：

黄渤、王宝强主演喜剧电影《一出好戏》；陈赫、娄艺潇主演喜剧、爱情电影《爱情公寓》；杰森·斯坦森、李冰冰主演动作、科幻、冒险、惊悚电影《巨齿鲨》；沈腾主演喜剧电影《西虹市首富》；阎么么、赵一博主演动画电影《神秘世界历险记4》；路知行、阎萌萌主演动画、动作、奇幻、冒险电影《风语咒》。

具体场次及时间：

1.可拨打热线咨询：0511-86169688

0511-86058118；

2.可关注微信公众号：dyszongying。

信息收集:朱江达

彩票信息

体彩七位数

第18124期：

7 0 1 3 6 5 4

体彩大乐透

第18093期：

03 11 16 18 33 +03 11

体彩排列5

第18217期：

8 5 6 0 6