

# 气温回升 雾霾或再度出现

本报讯（记者 蒋玉 通讯员 丹气）经历了前天的雨水，昨天，久违的阳光再次洒向全城。今明两天，我市继续迎来多云到晴天气，雾霾出现的可能性较大。

上周六，我市局部地区飘了点零星小雨，缺少阳光的加持，气温有所下降，好在是周末，可以缩在家里捂着棉被、抱着热水袋。

值得高兴的是，今明两天暂时没有雨水来扰，天气也要转暖了。大家可以抓住晴好的天气出门晒晒太阳，洗洗衣服晒晒被子。但是，随着冷空气势力的减弱，使得天气恢复平静，大气扩散条件转差，这就意味着雾霾天气将会卷土重来！预计这两天我市将遭遇霾天气，空气质量转差，19日夜间起，受降水影响霾天气减弱消散。

### 近期天气预报：

今天全市晴到少云，偏西风3-4级，早晨最低气温：2℃到

3℃，白天最高气温：11℃到12℃。

18日全市晴到多云，早晨最低气温：0℃到1℃，白天最高气温：14℃左右。

19日全市多云转阴，部分地区有小雨，早晨最低气温：5℃到6℃，白天最高气温：11℃到12℃。

### >>>新闻连连看

#### 路遇团雾应该怎么做？

进入秋冬之后，不少驾驶员常常会在交通广播中听到“团雾”这个词。团雾一旦出现，便会给交通出行带来极大危险。那么，团雾到底是什么？它都有哪些特征？路遇团雾应该怎么做呢？

团雾是受局部地区微气候环境的影响，在大雾中数十米到上百米的局部范围内出现的雾气更浓、能见度更低的雾。

团雾本质上也是雾，但与大雾弥漫不同，团雾的范围更小。团雾就像一朵落在地上的“云彩”，团雾外视线良好，团雾内四顾朦胧；团雾的能见度很低，一般只有十至二十米；覆盖范围呈一段一段的形态，有的地方少，有的地方很浓；此外，团雾的大小也不一致，一般来说，大的团雾可覆盖约五公里，小的团雾仅有一公里。

深秋和冬季易出现团雾，且团雾一般出现在昼夜温差较大、无风的夜间，尤其易出现在清晨。由于团雾与局部小气候环境、地面粗糙度等关系密切，郊区和乡村比城市更容易出现团雾，比较空旷的高速公路路段也容易出现团雾。这是因为高速公路上白昼与夜晚的温差比市区大，白天太阳辐射，气温高，晚上、凌晨气温骤降，就容易产生团雾。

团雾被称为高速路上的“流动杀手”，并具有突发性强、预测困难等特点，极易造

成驾驶人在行车时骤然失去视线、应对不及时的情况，从而导致交通事故。那么，在遇到团雾的时候应该怎么办呢？

首先，进入团雾区域千万要保持冷静，在距离和车道满足变道条件的前提下，减速驶入最右侧车道，就近缓慢驶出高速或进入服务区暂避。还应注意的是，在能见度小于200米、大于100米时，时速不要超过60公里；当能见度小于100米、大于50米时，时速不要超过40公里。同时，与前车保持的距离应为正常车距的2至3倍。

其次，如在途中遇突发团雾，要减速行驶，并迅速打开雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯，间歇采取鸣笛措施向其它车辆示警。当遇到前方事故，无法行驶时，应立即开启危险报警闪光灯，车上人员应迅速转移至右侧护栏外的安全地带。

## 会泡脚的人生病少！但这四个雷区千万要避免

“寒从脚起”，泡脚既能促进血液循环，还能温经散寒、活血化淤、祛风除湿。但要提醒大家的是，方法一定要正确！

错：有些老年人泡脚必备三大件，一盆洗脚水，一个暖水瓶，一台电视机。一边看一边泡，不知不觉中电视剧就连看三集了。

#### 标准做法：泡脚别超半小时

安徽中医药大学第一附属医院传统疗法中心副主任朱庆军：泡脚时间并非越长越好，应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。时间过长，不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头胀，而且对皮肤也不好，易出现局部皮肤干燥等问题。一般来说泡脚时间在20~25分钟即可，或当泡到后背感觉有点潮，额头微出汗即可。

一般来说，泡脚水的温度以40~45℃为宜，最好不要超过50℃，脚上茧较多的人，水温可适当高一点，另外可以在水中加入10毫升醋或红花、艾叶、花椒适量，煮水后取汁加入，则养生保健效果更好。小孩皮肤嫩，水温要低一点。

泡脚时看书、看电视听上去十分惬意，但实际上也不是个好习惯，因为看书、看电视时要集中精力，脑部要集中供

血，脚部对温度感知也较差，可能会出现烫伤或着凉的问题。所以泡脚的时候最好也不要看书、看电视，宜静心养神可以达到“引火归元”的效果。

晚上7~9点是肾经主事的时候，泡脚正好能补充气血。

错：有些老人认为泡脚用的药材越多药效越好，按着报纸上的方法来抓药，一煮煮一锅。

#### 标准做法：保健泡脚方简单点

山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清：中医讲究辨证论治，千人千方，治疗疾病所用的泡脚方一般味数会多一些，以达到祛病除邪的目的，这需要医生开具处方，不建议随意模仿。

日常保健用，泡脚方最好简单些，这也最利于坚持。一般来说，在泡脚水中加一味就可以了。比如体质偏冷的人，用陈皮泡脚就能很好地改善手脚冰凉的症状。这是因为，陈皮尤其是以冬柑的皮晒制而成的，有理气燥湿的功效，通过热气的作用，趁着肌肤毛孔张开而渗透进皮肤内，刺激毛细血管，加速血液循环，可达到滋润肌肤、保暖身体的作用。

感冒了，可以用5片生姜煮水泡脚，每次20分钟，连泡2~3天就能好转，还能增强体质，预防流感再次发生。关节炎很难好，但是如果每周坚持用生姜泡脚2~3次，能有效缓解关节炎，泡脚时加上点食盐效果更好。肚子受凉以后，感觉肚子里有胀气的时候，或是腹痛腹泻的时候，可以用20~30g左右花椒泡泡脚，能快速祛除体内寒邪，止痛止泻，坚持泡上2~3天就能缓解。

错：泡脚大木桶太沉搬不动，电动洗脚盆清洗太麻烦，于是许多老人便直接用个塑料盆，倒上水，端来端去也方便。



#### 标准做法：泡脚水至少没过脚踝

河南中医药大学第一附属医院脑病医院院长王新志：中医认为，“经脉所过，主治所及”，意思是说，只要是刺激经脉所经过的穴位，都能对它对应的脏器起到治疗作用。一般来说，泡脚最好选个大小适中的木桶来泡脚，既能刺激足部的一些穴位，连小腿上的三阴交穴、阳陵泉穴、足三里穴也能照顾到，也就是说，腿浴虽比足浴多泡了一个小腿肚，却能把人的五脏六腑调理个遍，效果当然更好。

当然，若存在不可克服的困难，用普通水盆也可以，但要注意，水量要足够多，至少要能淹没脚踝。泡脚时，也别干泡，可以用手掌搓搓脚掌，从脚跟搓向脚心，再一顺而下搓到脚趾。动作要慢，用力要均，反复搓动，直到脚掌发热为止，可以左右脚交替着搓。还可以用右手的手指分别抓住左脚的五趾，按时针方向作“圆形运动”数十次，再做反向运动；做完了左脚，再做右脚。这种脚部按摩可以促进脚部的血液循环。全身血液通畅，自然减少了疾病的发生。

错：睡前泡一下脚有利于提高睡眠质量，预防风寒感冒。于是许多有糖尿病、下肢

血管病的人也禁不住诱惑，加入泡脚大军。

#### 标准做法：泡脚不适合所有人

中国中医科学院西苑医院心血管科主治医师王欣：泡脚“活血化瘀”，是最普遍的说法。但对于血管疾病患者，特别是下肢血管疾病的人有百害而无一利，它可能导致病情的加重或恶化。热水泡脚时，下肢动脉扩张，尤其表现为皮肤充血，更多的动脉血液进入下肢。然而，静脉的回流能力并不会因此增加。于是，热水泡脚对于本来回流不畅或阻塞的静脉病患者来讲，会加重血液淤积。

此外，热水泡脚还可以导致毛细血管破裂，形成皮肤上的出血点。时间久了，就会形成色素沉着，小腿颜色变黑。如果静脉曲张病人正在服用抗凝药物，则出血情况会更严重。

神经病变型的糖尿病足部分患者，会有腿足感觉奇冷，怕冷的症状。但他们对痛觉、水温的感觉反馈机制通常不灵敏。泡脚时不断加热水，可能已经严重烫伤，也浑然不知。所以建议大家在泡脚前，明确是否有上述血管疾病，如果没有，才可以放心享受。所以糖尿病患者、心脏病、静脉栓塞等患者，泡脚前最好咨询下医生。



## 明日停电

12月18日 10kV北洋12518开关以下(12518:东皇村后蒙北、后蒙、前蒙电站、前蒙、胡巷西、丹阳市信源新型建材厂一带)08:00-10:00;

10kV南横233线竹林路1#环网柜23301开关以下(23301:九房大队、拾房新村、丹凤国际、丹凤幼儿园、丹凤实验小学、丹金人家(部分)、景阳花园、蒋家1-6队、丹阳市农业委员会、云阳九房孙家一带)08:00-12:00;

10kV晓星17102开关以下(17102:星火村、朱家、石潭村、前湾村、后湾村、徐家村、长湾庙头西村、蒋家、车站新村、新丰村车站、新丰村、三里村、晓星新村、晓星村北、晓星王家、睦东村、步家村变、睦家、丹阳市大泊空心砖厂一带)08:00-12:00。

## 2018 观影指南

### 卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映7部影片：  
陈建斌、任素汐主演喜剧、剧情电影《无名之辈》；杰森·莫玛、艾梅柏·希尔德主演动作、冒险、奇幻、科幻电影《海王》；秦岚、日高法子主演动画、家庭、奇幻电影《龙猫》；阿克谢·库玛尔、拉迪卡·艾普特主演剧情、爱情、喜剧电影《印度合伙人》；约翰·赵、黛博拉·梅辛主演悬疑、犯罪、剧情电影《网络谜踪》；动画、喜剧、家庭、奇幻电影《绿毛怪格林奇》；汤姆·哈迪、米歇尔·威廉姆斯主演动作、科幻、惊悚电影《毒液：致命守护者》。

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5部影片：  
秦岚、日高法子主演动画、家庭、奇幻电影《龙猫》；阿克谢·库玛尔、拉迪卡·艾普特主演剧情、爱情、喜剧电影《印度合伙人》；约翰·赵、黛博拉·梅辛主演悬疑、犯罪、剧情电影《网络谜踪》；动画、喜剧、家庭、奇幻电影《绿毛怪格林奇》；杰森·莫玛、艾梅柏·希尔德主演动作、冒险、奇幻、科幻电影《海王》。

具体场次及时间：  
1.可拨打热线咨询：0511-86169688  
0511-86058118；  
2.可关注微信公众账号：dyzhongying。

信息收集:岳春芳

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 <sub>Mn</sub>	≤3mg/L	0.7	1.0	1.2
浑浊度	≤1NTU	0.09	0.12	0.15
色度	≤15度	<5	5	5
臭和味	无异臭、异味	0	0	0
余氯(mg/L)	0.80>出厂水>0.30 管网水≥0.05	0.50	0.45	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