

天气回暖 最高温有望破 10℃

本报讯（记者 蒋玉 通讯员 丹气）小年渐近,随着冷空气势力的撤离,丹阳今天的气温要开始回暖啦！今明两天,大家仍然可以感受到暖暖的阳光哦。

数九寒天转眼已经到了“五九”,昨天的“五九”依旧阳光灿烂,在阳光的照耀和偏南风吹拂下,周日最高气温达到 8-9℃,

一片暖意融融。

本周是春运返乡的高峰。据气象部门消息,本周前期我市没有明显的降水迹象,大都在多云到阴间转换,最高气温也在 0℃以上,最高气温 9-10℃。30 日起,我市将迎来一轮雨水,会给交通带来明显影响,同时,气温继续回升,最高气温有望升到

10℃以上。

要提醒大家的是,近期是流感的高发期,临近过年,市民要及时增减衣物,体弱的老人小孩出门最好戴口罩,做好防护工作。

近期天气预报:

今天全市多云,偏南风转偏

东风,风力都是 3-4 级,早晨最低气温:2℃左右,白天最高气温:9℃左右。

29 日全市阴,早晨最低气温:3℃到 4℃,白天最高气温:9℃到 10℃。

30 日全市多云转阴有小到中雨,早晨最低气温:6℃到 7℃,白天最高气温:12℃到 13℃。



明日停电

1月27日 暂无。

我市文艺宣传小分队将在城乡开展巡回演出

本报讯（记者 茅猛科 通讯员 荆红）1月25日上午,我市新时代文明实践文化服务平台的法治文艺宣传小分队在老年公寓举行了文艺汇演,精彩的节目让老人们感受到了浓浓的节日氛围。这已是文艺小分队“迎新春、送温暖”系列巡回演出的第 9 场。

演出在广场舞《开门红》中拉开帷幕,《暖心电话》、黄梅戏《情系黄梅》、秧歌《微风皖韵》、鼓舞《鼓动天地》等一个个节目勾起了老人们的美好回忆。

据悉,自 2018 年 12 月 28 日我市举行了新时代文艺小分队出征授旗仪式后,文化服务平台便开始筹划此次巡回演出。2019 年 1 月 17 日,红色文艺宣传小分队在太阳城社区开始了首场演出,拉开了此次巡回演出的帷幕。文化服务平台有关负责人告诉记者,7 支文艺小分队将进行为期 1 个多月的巡回演出,他们将用群众听得懂的语言、独具地方特色的文艺形式,让习近平新时代中国特色社会主义思想在乡风文明的丹阳大地家喻户晓;他们将广泛深入到基层老百姓当中,丰富农民群众的文化生活,在丹阳大地刮起一股能量正、效率高、影响广、作用大的新时代文化风。

文艺宣传小分队演出次序分配表(如遇雨雪天气,演出时间顺延)

演出日期	演出时间	演出时长	演出地点	演出团队	演出分队
1.20-2.4		60 分钟	皇塘敬老院	东方	模范事迹文艺宣传小分队
1.30	14:00	90 分钟	访仙敬老院	云阳	红色文艺宣传小分队
1.31	9:00	90 分钟	恒宝公司	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
1.20-2.4		60 分钟	市民广场	东方	模范事迹文艺宣传小分队
1.20-2.4		60 分钟	延陵敬老院	东方	模范事迹文艺宣传小分队
2.5	9:00	90 分钟	丹凤公园	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.5	10:00	90 分钟	万善公园	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.5	10:00	90 分钟	市民广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.5	14:00	100 分钟	开发区荆林三城文体广场	金凤凰	文明乡风文艺宣传小分队
2.5	14:00	70 分钟	市民广场	丹剧团	十九大精神文艺宣传小分队
2.7	9:00	90 分钟	新新家园社区广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.7	10:30	90 分钟	紫竹园广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.7	10:30	90 分钟	市政府广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.8	14:00	70 分钟	市民广场	木兰	法治文艺宣传小分队
2.9	14:00	90 分钟	市民广场	群星	丹阳精神文艺宣传小分队
2.9	14:00	90 分钟	汤甲皇家花园广场	云阳	红色文艺宣传小分队
2.11	9:00	90 分钟	电视台旁广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.11	10:30	90 分钟	吾悦广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.11	9:00	90 分钟	金鹰广场	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.11	10:30	90 分钟	西门大街	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队
2.5-2.20		60 分钟	电视台旁开发区广场	东方	模范事迹文艺宣传小分队
2.5-2.20		90 分钟	云阳非遗日展演	大钱村	吴风楚韵文艺宣传小分队

年关将至,喝酒悠着点!

喝酒在我国是重要的社交活动,特别是在年节期间,但是,醉酒是饮酒者并不乐见的麻烦。什么叫醉酒?人们往往把“喝不动”“走不动”称为醉酒,醉酒状态的客观评价指标是血液中的酒精浓度(BAC),BAC 升高速度越快也就醉得越快。人们常说“酒混着喝容易醉”,这跟酒的品类以及酒精浓度有很大关系。

有些酒本身就很醉人

酒是一种多组分的液态混合物,其中含有水、酒精以及其他微量组分,而“酒能醉人”的属性,正是和这些组分有关,不只是酒精浓度,还有高级醇、醛类物质等。

同样是蒸馏酒,比如白酒、威士忌和伏特加酒,三者的酒精度数基本相当,都在 40~50 度左右,但是喝伏特加却更容易醉倒。

美国布朗大学(Brown University)研究小组对 95 位身体健康的自愿者进行了调查,分别饮用威士忌、伏特加,分量都超过酒精饮用标准。根据研究结果,饮用威士忌的参与者比喝伏特加的参与者更容易出现诸如头疼、恶心、口干、疲倦等症状。

这其中的原因,就在于相比伏特加和白酒,威士忌里丙酮和

乙醛的化学成分比较多,正是这些物质让不同的酒的宿醉程度和持续时间不同。

含气泡酒精会加速醉酒

2007 年,发表于《国际法医学杂志》的一篇论文表示,英国曼彻斯特大学和中央兰开夏大学的研究人员通过实验得出结论:在伏特加中加入气泡水,可以让人体更快地摄入酒精,从而让人感觉醉得更快。

从理论上来讲,包含气泡的饮料(可乐、啤酒、香槟等)会刺激胃和肠的蠕动,加速人体血液循环和吸收,因此也就容易让酒精更快进入人的体内。

很多人都有这样的经验:先喝啤酒,再喝白酒,会更加容易让人有醉的感觉,这其实并不能简单归功于“混酒”,而是由于气泡在当中发挥的作用。

酒精浓度不同会加速醉酒

2005 年发表于英国医学杂志的一篇论文 Alcohol in the Body 指出,酒精在人体内的吸收速度,会随着酒精度的高低而变化。

简单来说,在空腹状态下,

20%酒精度吸收最快,其次则是 3%~8%的啤酒,而高于 40%的烈酒则吸收较慢。

人体对于酒精的吸收是有惯性的,习惯了某种酒精度的酒,人体内也会产生相应的酒精吸收速度模式。

如果突然混喝多种酒水,会造成体内酒精浓度的变化过快或者过慢,超过日常习惯的变化模式,机体无法耐受,导致更易醉酒的情况发生。换句话说,如果你常混酒喝,机体适应能力自然会增强,不太容易感觉醉。

不同种类的酒刺激内脏,轻则出现胃痛、呕吐等不适感觉,重则诱发胃溃疡、胃炎等。

■酒后别做这些事

1.别立刻睡觉 酒精是靠肝消化的,立刻睡觉,人体新陈代谢缓慢,对肝不利,易得酒精肝。建议用冷水洗脸,坐着休息。若是重度酒精中毒,很可能一睡不醒,这种情况下家人要陪在身边,隔两小时叫醒醉酒者,喂点白开水或蜂蜜水,直到醒酒为止。

2.别抠喉咙 喝大了有人爱抠喉咙,把吐出来缓解醉酒症状,但很危险。北京中医药大学东方医院消化内科主任医师李军祥表示,催吐会导致胃内容物

反流进入食管,日久导致食管下括约肌松弛,出现反流性食管炎。醉酒者意识不清,易吸入呕吐物引起窒息。

3.别喝浓茶 茶碱有利尿作用,加速酒精中尚未分解的乙醛进入肾脏,而乙醛对泌尿系统有很大的损伤,加上酒精对心血管有很大的刺激性,而浓茶同样有兴奋心脏的作用,二者相合,更增加了对心脏的刺激。

4.别做足疗 很多人喜欢在酒足饭饱后去做足部按摩放松一下。浙江省台州医院中医科副主任中医师李小军提醒,喝酒后做足疗会加速血液循环,使血管更加扩张,不利于酒精的排泄。脚底有许多内脏器官的反射区,按摩这些穴位会促进血流加速,体内的酒精又能使血管扩张,导致脑血流量减少而昏昏沉沉,醉酒后的患者做足疗可能会加剧肝脏对酒精的吸收,造成肝功能损害。此外,极度疲劳、饥饿或过饱醉酒及饭后半小时内都不宜进行足部按摩。

5.不宜性生活 江苏省中医院泌尿男科主任倪良玉提醒,喝酒后性生活不可取,由于人体在酒后会出现充血水肿现象,特别是前列腺,这时急着过性生活易导致前列腺疾病,损害睾丸,尤其备孕期间。

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	1.2	1.5
浑浊度	≤1NTU	0.10	0.15	0.18
色度	≤15 度	1.5	5	5
臭和味	无臭、无味	0	0	0
余氯(mg/L)	0.80≥出厂水≥0.30 管网水≥0.05	0.45	0.40	0.35
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

2019 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映6部影片:
喜剧、动作、冒险电影《死侍2:我爱我家》;韩庚、尹正主演喜剧、动作、悬疑电影《大侦探霍桑》;海莉·斯坦菲尔德主演动作、冒险、科幻电影《大黄蜂》;王千源、包贝尔主演犯罪、动作电影《“大”人物》;动画、爱情、奇幻电影《白蛇:缘起》;动画、动作、科幻电影《钢铁飞龙之奥特曼崛起》。

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、大片眼镜!
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7部影片:
喜剧、动作、冒险电影《死侍2:我爱我家》;韩庚、尹正主演喜剧、动作、悬疑电影《大侦探霍桑》;海莉·斯坦菲尔德主演动作、冒险、科幻电影《大黄蜂》;王千源、包贝尔主演犯罪、动作电影《“大”人物》;动画、爱情、奇幻电影《白蛇:缘起》;惊悚、悬疑、犯罪电影《密室逃生》;动画、动作、科幻电影《钢铁飞龙之奥特曼崛起》。

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