本周晴好为主 气温有所下降

本报讯(记者 **蒋玉** 通讯员 **丹气**)记者昨日从市气象部门了解到,本周我市仍以多云到晴天气为主,同时气温有所下降,预计最高气温下降到20℃左右。

上周末,我市气温继续回升,在暖暖的秋阳中步入了深秋时节。昨天白天,我市阳光明媚,天空云系不多,升温非常快,截至下午3时,最高气温升到了23.8℃,午后温暖舒适。

气象部门预测,今天我市局部地区会有一次弱降水过程,对出行影响不大,可以稍微缓解持续秋燥。明天开始,阳光继续持久战,大家注意预防秋燥,多吃有营养的物质,如百合、银耳、绿色蔬菜、白萝卜、香蕉等,还要多喝水。也可以用苹果、梨来煮水喝,还可以吃一些润燥的中药,如用沙参、麦冬、云竹、百合等做药膳粥或汤。

近期天气预报:

今天全市多云到阴,局部有时有小雨,偏北风2~3级逐渐增大到4级左右,早晨最低气温:12℃到 13℃,白天最高气温:20℃到 21℃。

5日全市多云到晴,早晨最低气温:10℃到 11℃,白天最高气温:19℃到 20℃。

6日全市多云到晴,早晨最低气温:12℃到 13℃,白天最高气温:19℃到 20℃。

到了秋天,为什么容易咳嗽?

秋天是咳嗽高发的季节,所以常有人问,秋天不冷不热、秋高气爽,为什么容易咳嗽?

因有三,其一,秋季"燥邪"当令,而肺"喜润而恶燥",故秋季"燥邪"伤人最易伤肺。想一想,在秋季人们是不是常有口干舌燥、皮肤干痒的感觉,这就是"燥气"的作用。再者,人们在炎热的夏季,过度出汗,容易伤津耗气,若不注重体质的调理,正气尚未复原,又进入秋燥的季节,燥邪更易乘虚伤肺,引发咳嗽。其二,秋天易发过敏性疾病。秋季空气中飘浮的吸入性过敏原种类多、密度高、数量大,如我国北方草本植物花粉和蒿树类植物花粉期多在秋初,种子花粉多出现于晚秋,在过敏原的作用下,过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等疾病最易复发。其三,秋季气候忽冷忽热,早晚温差大,易发感冒。感冒是引起感冒后咳嗽、慢性咳嗽的重要原因,特别是有慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺纤维化等慢性呼吸系统疾病的患者最易因感冒复发加重。

哪些咳嗽需要看医生?

留心症状特点:

1.伴有发热、咳吐黄绿色痰或脓痰的咳嗽。有肺部感染的可能。

2.伴有胸闷气短的咳嗽。有哮喘、肺间质病变等病的可能。

3.痰中带血的咳嗽。需排除肿瘤、支气管扩张、肺部感染、肺结核等疾患。

4.伴有胸痛的咳嗽。需排除肺栓塞、胸膜炎等疾患。

注意咳嗽声音:

1.伴有声音嘶哑或犬吠样咳嗽。多见于声带或喉部病变及肿瘤等,需尽早治。

2.金属音调样咳嗽。多见于纵隔肿瘤、主动脉瘤或肺癌等。

3.咳嗽终末出现深长的鸡啼样吸气性吼声。多见于小儿易感的百日咳。

留意咳嗽时间:

1.连续咳嗽3周不愈。一般感冒咳嗽、急性鼻咽炎咳嗽三周内可愈。

2.反复发作或季节性强的咳嗽。一般春秋季反复发作的咳嗽多为过敏性咳嗽,有发展为支气管哮喘的可能,必须在医生诊断下规范治疗。

3.反复后半夜睡眠中的剧烈咳嗽。应排除咳嗽变异性哮喘及心脏疾病引起的咳嗽。

易咳嗽应吃哪些食物?

1、大蒜

大蒜能够杀菌消毒,对缓解咳嗽也有很好的功效。尤其是对于小孩子咳嗽不能吃药的时候,就应该用大蒜进行食疗。具体的方法就是用选用一个蒜头的大蒜的量,扒干净切碎,然后放入凉开水浸泡10个小时,放入白糖。这个大蒜汤水可以治疗普通的小儿咳嗽,对于治疗百日咳的患儿也有一定的效果。另外也可以把大蒜和橘子煮在一起,也能够清热止咳。

2、冰糖

冰糖是能够清热化痰的,对于缓解咳嗽也有它的独到之处,很多中药材都会加入冰糖,既能够调节口味也能够祛痰止咳,很多止咳的中药方里面都含有冰糖。这里一定要注意是冰糖,其他种类的糖没有止咳化痰这一个功效。红糖能够行血化瘀,白糖能够清热去火,冰糖才能化痰止咳。

3、梨子

梨子有化痰的功效,还能够清肺润肺,尤其是雪梨。冰糖正好也有止咳的效果,冰糖雪梨就是特别美味的一种化痰止咳的汤品,深受人们的喜爱。另外梨子也可以单纯的煮水喝,对于咳嗽还要用嗓子的职业非常方便,像老师、主持人、讲师等。

4、橘子

橘子也是能够缓解咳嗽的,特别是金桔,金桔有治疗百日咳的功效,所以患了百日咳的儿童可以用金桔煎水喝,或者把金桔用冰糖腌制成橘饼吃,既美味又能够缓解咳嗽,深受儿童的喜爱。不过橘子吃多了有上火的可能,还是应该注意量。

5、芹菜

芹菜非常的清脆爽口,吃肉的人吃一些芹菜,能够清热平肝,对于肝火旺盛的咳嗽有一定的治疗功效。芹菜最好的方式就是清炒,既爽口,又能够激发人们的食欲。 (新华)

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	0.8	0.8	0.9
浑浊度	≤1NTU	0.09	0.11	0.13
色度	≤15度	‹5	5	5
臭和味	无异臭、异味	0	0	0
余氯(mg/L)	0.8≥出厂水≥0.3 管网水≥0.05	0.35	0.30	0.25
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

彩票信息

体彩七位数
第19168期:5 6 0 7 6 1 0
体彩大乐透
第19125期:05 08 09 14 34 +02 05
体彩排列5
第19293期:5 9 9 7 9
福彩双色球
第19126期:2 14 17 29 32 33 +16
福彩15选5
第19293期:1 2 4 5 14
福彩3D
第19293期:6 6 3

取消高速公路省界收费站 进入联调联试阶段

新华社电 记者日前从交通运输部获悉,全国高速公路ETC门架系统建设和ETC车道改造工程建设全面完工,取消高速公路省界收费站工作由工程建设阶段顺利转入联调联试阶段。

根据深化收费公路制度改革取消高速公路省界收费站总体工作部署,10月底前要完成部省两级系统升级、高速公路收费站、收费车道、ETC门架系统硬件及软件标准化建设改造,并在12月底前开展系统联调联试,基本具备系统切换条件。

交通运输部有关负责人介绍,截至10月31日,全国29个联网收费省份的24588套ETC门架系统、48211条ETC收费车道全部完成工程建设和改造,部省两级系统改造、部站传输系统建设等系统工程建设也已完成。全国取消高速公路省界收费站工作已转入联调联试阶段。

这位负责人表示,下一步,交通运输部将组织各地交通运输部门和相关技术支撑单位,扎实推进通信链路联调联试、系统功能联调联试等方面工作,不断优化系统功能,完善系统切换方案,确保年底顺利实施系统切换,如期优质全面完成取消全国高速公路省界收费站的目标任务。

新研究:肥胖加剧死亡风险 但对男女影响有别

新华社电 英国一项新研究发现,肥胖与全世界三分之二的非传染性疾病造成的死亡相关,但男女因肥胖罹患某些疾病的风险有所不同。

牛津大学研究人员日前在《科学公共图书馆·遗传学》期刊上发表报告说,通常肥胖被认为会加剧心脏病和2型糖尿病的死亡风险,然而随着世界范围内肥胖率的持续上升,人们不得不考虑肥胖是否还会导致或加剧其他疾病的死亡风险。

研究团队利用来自英国生物医学库中约22.8万名女性和19.5万名男性的基因数据和3种不同的肥胖测量方法,进行了一项分析。结果显示,肥胖会引发多种可导致死亡的非传染性慢性疾病,包括冠心病、1型和2型糖尿病、中风、慢性阻塞性肺病、肺癌、非酒精性脂肪肝、慢性肝病和肾功能衰竭等。

研究人员同时发现,女性肥胖者罹患2型糖尿病的风险高于男性,而男性肥胖者罹患慢性阻塞性肺病和慢性肾病的风险高于女性。

研究人员表示,他们的调查结果有力地证明肥胖会加剧多种疾病的死亡风险,而且肥胖对男性和女性产生的健康影响有所不同,这凸显了采取公共卫生措施来控制肥胖趋势蔓延、并针对男女设计不同预防方案的重要性。

备忘录

明日停电

11月5日 10kV埠北213线,至21302开关(213-21302:丹阳晔阳光伏有限公司、丹阳大亚包装材料有限公司、镇南村、申阳纱罩、埠城小学、镇北十三队综合变一带)08:00-12:00;

10kV花都1Q1501开关以下(1Q1501开关以下:联兴村、西观庄村、东观庄村、新庄、殷庄、让毛顶、信用社一带)08:00-12:00;

10kV车站11801开关,至11802开关(11801-11802:阜阳一村、金谷小区、龙滨园、中山苑、钢铁厂住宅一带)08:30-12:00;

10kV车站11815开关以下(11815开关以下:车站社区崦东村、华昌住宅、米厂住宅、华阳苑、东湖眼镜、蓝天河道管理服务中心、河头、地方税务局(培训中心)、车站社区郭家小区东、车站社区河头)13:00-17:00。

2019 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映5部影片:
施瓦辛格主演动作、冒险、科幻电影《终结者:黑暗命运》;爱情、动画、奇幻电影《天气之子》;周冬雨、易烊千玺主演爱情、青春、剧情电影《少年的你》;朱莉主演冒险、家庭、奇幻电影《沉睡魔咒2》;剧情、历史、战争电影《为国而歌》。

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8部影片:
施瓦辛格主演动作、冒险、科幻电影《终结者:黑暗命运》;爱情、动画、奇幻电影《天气之子》;周冬雨、易烊千玺主演爱情、青春、剧情电影《少年的你》;梁家辉、张翰主演犯罪、悬疑、动作电影《催眠·裁决》;张涵予、欧豪、杜江主演剧情、传记电影《中国机长》;黄渤、张译主演剧情电影《我和我的祖国》;动画、动作、冒险电影《航海王:狂热行动》;剧情、历史、战争电影《为国而歌》。

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:朱江达