

# 气温会更低! 雪会下更大!

## 省气象台:江南有大雪,皖北会达-8℃

星报讯(记者 祝亮) 看来,这场雨雪降温天气过程会比之前预计的要来的更加猛烈。省气象部门昨日发出寒潮预报,并称大别山区和江南部分地区将会出现大雪,而皖北地区则将出现-8℃的极端低温。

据省气象专家预计,15日前沿淮淮河

以南为阴雨雪天气。15日受强冷空气影响,全省偏北风力将增大到4级左右,阵风6~7级;冷空气过后平均气温下降8~10℃,16、17日早晨最低温度淮北可达-6~-8℃,江淮之间-4~-6℃,江南-1~-3℃。

据省气象台昨日发布的最新寒潮预报和全省天气预报显示,目前北方有一股

强冷空气正在东移南下影响我省,今天白天全省阴天。淮北部分地区有小雨转雨夹雪或小雪;淮河以南有小雨,其中江淮之间北部和大别山区部分地区有雨夹雪或小雪。今天夜里到15日白天,全省阴天。淮北部分地区和江淮之间北部有小雨,江淮之间南部有小雨转小雪,沿江江

南有小到中雨转中雪,其中大别山区和江南部分地区大雪。

省会合肥会下雪吗?来自合肥市气象局的消息显示,合肥从昨夜开始到今天白天将出现小雨转雨夹雪,北风4级阵风6到7级,气温仅在3到4℃;明天,雨夹雪则将变为小雪,气温仅在0到1℃之间。

## 冬季用水 教你几招

星报讯(赵娟 记者 江亚萍) 天气越来越冷,市民在用水时有可能会遇到一些问题,昨日合肥供水集团为市民冬季用水给出了一些建议。

供水集团提醒市民:对于裸露于室外的供水管道、供水设施可采用保温材料加厚包裹;结算水表(户表)表箱有透风的地方,请用旧棉织物塞住缝隙,防止水表冻住;如果供水设施因冻结不能正常使用,请先用毛巾等物包裹水龙头,然后沿龙头向水管处浇洒热水使之解冻即可,切忌用火烧烤或用开水激烫。室内管道冻结可采用提高室温的办法解冻;在气温低于零下5度时,夜间可打开水龙头滴水,以促进管内水的流动。如果因出差或其他原因长期不在家,在离家前请将家中水表上的阀门关闭,排空管道内的自来水;发现水表箱门未关好请随手关闭,保护好供水管道和表箱设施。

如果有问题您还可以拨打24小时供水服务热线4422666。

冬天气候寒冷,人体受寒冷气温的影响,生理功能和食欲会发生变化。合理调整饮食,适当锻炼身体,对于提高人体耐寒力和免疫力十分必要。

新华

### 老人冬季养生注意事项

- 老人冬季饮食把握“四原则”**
  - 保证热能的合理供给** 适当摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,脂肪摄入不能过多
  - 保证维生素足量摄入** 适当多吃薯类,如甘薯、马铃薯等,富含维生素C和维生素B
  - 保证蔬菜的合理调配** 可选择大白菜、圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等
  - 保证营养素补充合理** 适当选用虾米、芝麻酱、猪肝、香蕉等
- 晨练不用太早 注意衣着保暖**
  - 时间自由度大的锻炼者** 可将晨练安排在七点到九点
  - 上班族** 可在六七点时进行适度锻炼
  - 保暖** 以出门时不冷、活动后微汗为宜
- 热水泡脚好处多 三类人群慎用**
  - 不宜热水泡脚** 脚气病人、糖尿病患者和心脑血管患者
- 早晨一碗粥 一日都清爽**

## 后天起火车票预售期为5天

星报讯(记者 王玉) 记者昨日从合肥火车站了解到,目前铁路部门正在调整春运列车班次,涉及到合肥火车站的所有火车票的预售期调整为5天(含当天),自12月16日(售票日期)起执行,起售时间为每日8:00。

## 周四起合肥可直飞郑州

星报讯(吴敏 记者 王玉) 昨日记者从合肥机场了解到,12月16日合肥—郑州航班开始首航,每天1班。航班号为JR1535/6,机型为新舟60,具体时刻为13:25(郑州)~14:40(合肥);15:10(合肥)~16:35(郑州)。机票全价为530元,目前促销价为4折210元,加上其他税费仅需300元。

## 职称外语考试今起报名

星报讯(记者 宋娟) 2011年度全国专业技术人员职称外语等级统一考试及我省医古文、古汉语考试定于2011年3月26日上午9:00~11:00举行。考生应于12月14日~23日登录安徽省人事考试网(<http://www.apta.gov.cn>)进行报名。

## 计算机考试报名启动

星报讯(记者 宋娟) 记者昨日获悉,2011年全国计算机等级考试报名工作已经启动,考生可于12月20-24日到合肥市阜南路19号人才大厦七楼705室报名,报名时应携带身份证原件(现役军人凭军人身份证明报名),补考考生需出示原准考证,外省转入的补考考生必须出具由原考试所在地省级承办机构开出的统一成绩证明。详细情况可登录合肥人事考试网([www.hfpta.com](http://www.hfpta.com))查询。

## 贪吃咸货高血压频发

星报讯(费泰茹 记者 王松青) 安徽地区有冬天吃咸货的习惯,“咸货上桌以后,高血压病发作引发的脑溢血、脑梗、心梗病人都会有所增加”,合肥市第一人民医院急诊科程立顺主任表示,盐能保留水分,使血容量增多,对血管的冲击力增加,血压增高,脑溢血等急性发作机会就增加。

专家提醒,老年人莫要“吃得太咸”,尤其是老年心血管病患者,每天食盐的摄入量应控制在6克以内。

## 低温天气促菜价上扬

星报讯(记者 王玉) 昨晚据全省17个市应急价格监测显示,我省蔬菜价格止跌趋涨,青菜、黄瓜、西红柿、芹菜、白萝卜、冬瓜价格都已出现上涨趋势。食用油价格继续保持平稳。预计,随着雨雪天气的到来,蔬菜价格可能会出现小幅上涨。

# 英语四六级考试本周六举行,省教育厅提醒:考前兜售四六级“答案”均是骗局

星报讯(记者 桑红青) 记者昨天从省教育厅获悉,今年全国大学英语四六级考试将于12月18日举行,教育部等有关部门提醒广大考生,目前发现有不法分子利用网络、电子邮件、短信等手段兜售所谓“四六级试题”和“答案”,考生一定要擦亮眼睛以免上当受骗。

教育部有关部门提醒广大考生,目前发现有不法分子利用网络、电子邮件、短信等手段兜售所谓“四六级试题”和“答案”,骗取考生钱财。在近几年考试中还发现有不法分子在考后利用互联网技术漏洞,捏造所谓“泄题”事件。对此,有关部门正联合开展专项整治行动,对网络诈骗及

涉嫌在考前、考中和考后非法传播有害信息的不法人员依法进行严肃查处。

教育主管部门表示,对于违规考生,由有关部门按相关规定严肃处理,对于触犯法律的人员,移交司法机关追究刑事责任。同时,若考生在该考试中有违规事实,将被记入考生诚信档案。

# 天寒使急性胃肠炎等病多发

星报讯(朱沛炎 记者 王松青) 强冷空气的到来,让不少市民被“冻坏”。昨天,记者在合肥市第二人民医院急诊室看到,患有急性胃肠炎和心脑血管疾病的患者增多。

据该院急诊科主任介绍,由于气温陡降,患消化道和心脑血管疾病的患者明显增加,寒冷刺激使人的神经系统兴奋性增高,

支配内脏的植物神经处于紧张状态,致使胃肠道免疫屏障功能下降,最终导致各种胃肠道疾病。此外,冬天过多食用火锅,高脂肪、高热量的食物摄入过度,以及大量的饮酒都会引起胃肠黏膜损伤,造成胃肠道功能紊乱,严重者甚至会出现消化道出血。除了消化道疾病增加外,昼夜温差大,气温明显下降也使老年人的体温调节能力及血管的弹

性均有所降低,心绞痛频繁发作,心肌梗死、中风的可能性会相应增加。

专家建议,气温骤降时市民应避免严寒受凉,适时添加衣物,夜间活动更应注意保暖,饮食要适度合理,切忌暴饮暴食、酗酒,少吃辛辣刺激食物。此外注意保持良好的心情,合理安排作息时间,保证充足睡眠,对预防疾病也有积极作用。