

合肥天气指数



穿衣指数

较冷 建议着厚外套或薄羊毛衫等

紫外线指数

最弱 辐射弱,涂擦SPF8-12防晒护肤霜

晨练指数

适宜 一般可以晨练

洗车指数

较适宜 无雨且风力较小,易保持清洁度

化妆指数

保湿 请选用保湿型霜类化妆品

带伞指数

今日无雨雪,无需携带雨伞

感冒指数

较易发 天较凉,增加衣服,注意防护

不抽烟,每天最多一罐啤酒,多吃蔬果……

专家教你三招预防癌症

星报讯(李唐玉 记者 李皖婷) 每年的4月15日~21日是“全国肿瘤防治宣传周”。安徽省抗癌协会专家提醒,癌症可防可治,早已不是“不治之症”,只要保持健康的生活方式,定期体检,至少40%的癌症是可以预防的。

第一招:提倡不吸烟,节制饮酒

安徽省抗癌协会名誉理事长梅蔚德表示,吸烟对肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌、胃癌、大肠癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌等都是很重要的危险因素。

一项调查显示,就累计至75岁生涯范围而言,男性吸烟者得肺癌的几率为15.9%,而非吸烟者仅为0.44%,相差36倍多。此外,“二手烟”中的有害物质是“一手烟”中的2倍,害人害己。

饮酒也是消化道癌、口腔癌、食道癌、肝癌等的危险因素。对于那些难以戒酒的人来

说,男性每日饮酒应不超过2份,女性不超过1份(1份相当于一罐啤酒或一小杯烈酒)。此外,饮酒者还要特别注意补充多种维生素和叶酸。

第二招:保持健康的体重

过于肥胖是一些癌症的危险因素,一般可以用体重指数(BMI)来衡量。

据介绍,体重指数=体重(公斤)/身高(米)。如女性BMI>31,腰围达80厘米,及男性BMI>37,腰围达到94厘米为危险因素;女性BMI>35,腰围达88厘米,及男性BMI>40,腰围达102厘米就为癌症高危人群。

梅蔚德表示,这些人群应及时就医,如无其他疾病要在医生指导下通过逐步适度限制能量摄入及增加运动量来循序减重,其中最主要的就是减少脂肪饮食,少吃红肉,戒酒,多喝水,避免碳酸或高糖饮料。锻炼的运动量要适度,以每日步行30分钟最易实行。

健康的食谱对预防消化道癌、胰腺癌、前列腺癌等有帮助。“其中最重要的是摄入足量的新鲜蔬菜及水果,每日至少5份(1份相当于一个中等大小的苹果、橙子或者香蕉,或一碗生的多叶蔬菜,或半碗熟水果、蔬菜或3/4碗新鲜果汁)。”

第三招:定期体检以便早期发现

“癌症早期发现极为重要,多数早期癌症治愈率很高。”梅蔚德解释说,就目前我省最常见且预后较恶劣的胃癌五年生存率为例,0期(原位癌)约90%或更高。ⅠA期约为78%,ⅠB期约为58%,Ⅱ期为34%,ⅢA期约为20%,ⅢB期约为8%,Ⅳ期仅为7%。

梅蔚德建议,市民应定期体检,早期筛查。“例如21岁以上或有性生活历史者,女性每3年做一次宫颈刮片;50岁以上者常规筛查结肠癌;50岁以上男性还应每年筛查前列腺癌等。”

@天气

气象部门发出大雾、大风预警 今日降雨减弱,气温下降



星报讯(记者 祝亮/文 黄洋洋/图) 4月19日,包括合肥在内的江淮大部分地区同时遭遇了降雨、大雾、大风的袭击,气温也是节节下降。市场星报、安徽财经网记者从气象部门了解到,从20日开始,雨水将渐停,未来一周我省的天气还是相对不错的。

4月19日上午9:50,省气象台发布大雾黄色预警信号,信号称12小时内沿淮到沿江部分地区将出现能见度小于500米的雾,局部地区能见度小于200米,请注意交通安全;下午16:20合肥市气象台发布大风蓝色预警信号,信号称24小时内该市

偏北风力将增大到4级,阵风7级,有关单位和人员应做好防范准备。

据气象专家预计,受冷空气影响,20日前我省有一次降水天气过程,南部地区可能伴有雷电、短时强降水等对流性天气。另外,全省气温逐渐下降,冷空气过后平均气温下降4~6℃;21~25日全省大部分地区以多云天气为主,其中23~24日江南部分地区有小雨。

昨日上午,合肥遭遇“大雾迷城”,部分城区出现了能见度小于500米的浓雾,城市建筑在雾中若隐若现,路上车辆也纷纷打开车灯(见上图)。

@资讯

安医大一附院 南一环北大门暂时封闭

市场星报、安徽财经网记者从安医大一附院获悉,自4月19日~5月3日,该院对院内道路进行沥青铺设(一期)改造,届时医院南一环北大门暂时封闭,绩溪路南大门实行车流控制,来往车辆请按现场告示绕行,不方便之处请您谅解。

据介绍,为方便医院内患者使用轮椅、推车、推床等的平顺性,医院将分期对院内道路铺设沥青,提升道路的平整性。

张薇 记者 李皖婷

@热线

成年人也能矫正牙齿吗?

只有小孩子才能接受矫正治疗吗?是不是只有牙齿换完后才能矫正?矫正后的牙齿,老了会不会引起脱落?矫正时间是不是越短越好?明天上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院正畸二科副主任医师韩爽与读者交流。

韩爽,口腔临床医学硕士,长期从事青少年及成人各类错颌畸形的诊断及治疗工作。擅长青少年错颌畸形的早期干预治疗、成人错颌畸形的隐形矫治以及严重骨性错颌畸形的术前正畸治疗。

张婷婷 记者 李皖婷

@提醒

又有5只“草泥马”来肥定居啦!

星报讯(陈媛媛 记者 董艳芬) 合肥野生动物园又添新成员啦,这一次,主角是羊年里很受小朋友欢迎的羊驼,也就是大家常说的“草泥马”。市场星报、安徽财经网记者从合肥野生动物园获悉,日前该园专程从杭州、宁波引进了1只大羊驼和4只羊驼,引进费用计17万元人民币。这5只羊驼已于17日晚18:30顺利到达合肥野生动物园。经过两天的密切观察,这5只羊驼身体各项指标均正常,有感兴趣的朋友可前往食草动物区观赏。

据介绍,合肥野生动物园在2013年曾从南美引进过羊驼,可一直没有繁殖,为了进一步扩大羊驼的择偶范围和种群,合肥野生动物园决定今年再次引进羊驼。

合肥野生动物园食草动物区的工作人员称,这5只羊驼由于在来到合肥之前一直生活在动物园,性格比较温和,胆子

相对来说也大一些,所以4只羊驼已经和合肥野生动物园原有的羊驼“合住”了,通过观察它们间的关系也处得很融洽;而另外一只雌性大羊驼由于体型略小,担心会受原有的一只雄性大羊驼的“欺负”,所以“合住”还要再等上两天。

羊驼,又叫“草泥马”,是中国网民恶搞的十大神兽之一,样子长得非常呆萌,深受年轻人的喜爱。羊驼名字中虽有“羊”字,外形也有点像绵羊,可它却是名副其实的骆驼科动物。大羊驼与羊驼,其实也是有区别的:首先是体型上,大羊驼的体型较大,约是羊驼的2倍;其次,大羊驼头部也比羊驼长些;两者的耳朵也有区别,大羊驼的耳朵有点弯曲,像香蕉,而羊驼的耳朵是直的,比大羊驼也短些;最重要的一点是,羊驼才是真正“草泥马”的原型。

合肥空气质量 监测数据

监测站	AQI	PM2.5
明珠广场站	10	7
三里街子站	23	16
琥珀山庄	22	15
董铺水库	16	11
长江中路	19	13
庐阳区子站	26	15
瑶海区子站	19	13
包河区子站	25	11
滨湖区子站	37	12
高新区子站	19	13

更新时间:2015年4月19日
单位:毫克/立方米、微克/立方米

@服务

宁千高速年内通车 开始沥青路面施工

星报讯(记者 祝亮) 市场星报、安徽财经网记者从省交通控股集团了解到,近日随着宁千高速路面01标270米沥青下面层试验段成功铺筑,该项目进入沥青路面施工阶段,为年内通车打下坚实基础。

2011年3月3日,宁宣杭高速公路安徽省宁国至千秋关段正式开工建设。宁千高速公路是安徽四纵八横高速公路网规划中“纵一”(徐杭高速公路)和长三角都市圈高速公路网规划中“纵七”(宁金高速公路)的重要组成部分,路线起自宁国市平兴村,与宣宁高速公路和宁绩高速公路互通,终于皖浙交界的千秋关,接南京至金华高速公路,全长40.36公里。

据介绍,宁千高速公路对安徽省实施东向发展战略、加快融入苏浙沪经济圈、实现与长三角地区无缝对接以及促进项目沿线经济社会发展,都具有重要意义。

四驱车兴趣小组开课 快来体验“速度与激情”

昨日,市场星报、安徽财经网记者从获悉,合肥市蜀山区丁岗社区“四点半课堂”的四驱车兴趣小组正式开课,感兴趣的小朋友可以去学习组装四驱车,体验“速度与激情”。

在四驱车兴趣小组,孩子们可以学习到如何组装四驱车,“四驱车是用车架、马达、车轮等多个零部件组装而成。”负责教授该课程的老师说,他会手把手地将组装四驱车的技能和知识传授给感兴趣的小朋友。

据了解,组装四驱车涉及动力系统搭建、喷漆上色等多个方面,对锻炼孩子的动手动脑能力有非常大的帮助,“每周一至周五下午4:30,四驱车兴趣小组准时开课,上课地点在丁岗社区城市生活驿站,欢迎感兴趣的小朋友来学习。”

伟韦 李鹤 亚萍 记者 马冰璐