



## 周末绵绵细雨 气温稍稍下降

晚报讯 (记者 李俊) 昨日,伴随着绵绵细雨,天阴沉了一天,体感温度较低,人们携带雨具外出的同时,也都换上了厚衣。今明两天,阴雨天气将持续,气温在十几度左右徘徊。周日,天气将转晴,但气温将有一定幅度的下降,市民外出要注意及时添加衣物,以防感冒。

市气象部门预报:今天全市天气阴有小雨,东北风3级,

最低气温14℃,最高气温17℃。预计:11月1日全市天气阴有小雨,北风3级,气温14—17℃。11月2日全市天气阴转晴,西北风4—5级,气温9—14℃。

我市空气质量与前日相差不多,8个监测点中7处空气质量为良。昨日下午4时许,省环境监测网站上数据显示,市中区政府最近24小时AQI指数

为69,空气质量等级为良,首要污染物为PM10;污水处理厂最近24小时AQI指数为86,空气质量等级为良,首要污染物为二氧化硫;薛城区环保局最近24小时AQI指数为73,空气质量等级为良,首要污染物为PM2.5;峰城区政府最近24小时AQI指数为63,空气质量等级为良,首要污染物为PM10;台儿庄区环保局最近24小时

AQI指数为107,空气质量等级为轻度污染,首要污染物为二氧化氮;山亭区环保局最近24小时AQI指数为69,空气质量等级为良,首要污染物为PM10;市环保局最近24小时AQI指数为64,空气质量等级为良,首要污染物为PM2.5;高新区最近24小时AQI指数为64,空气质量等级为良,首要污染物为PM10。

## 前三季度我市多项经济数据出炉

# 城镇居民人均可支配收入2万元 你达标了吗?

晚报讯 (记者 孙雪) 昨日上午,2014年前三季度全市国民经济运行情况新闻发布会在市政大厦举行。前三季度,我市地区生产总值实现1497.12亿元,其中滕州市居全市首位,实现712.18亿元。

经初步核算,前三季度,我市地区生产总值实现1497.12亿元,增长9.0%,增幅比上半年回落0.1个百分点,增速高于全省平均0.3个百分点,居全省第11位。从地区生产总值看,1—9月滕州市实现712.18亿元,增长9.7%;薛城区实现236.29亿元,增长8.6%;山亭区实现85.32亿元,增长10.2%;市中区实现156.05亿元,增长8.4%;峰城区

实现122.58亿元,增长8.3%;台儿庄区实现125.91亿元,增长7.8%;高新区实现58.79亿元,增长18.5%。

前三季度,社会消费品零售总额实现516.1亿元,增长12.7%,比上半年回落0.1个百分点,增幅居全省第5位。而居民消费价格则同比上涨1.9%,其中食品价格同比涨幅最大,上涨3.8%。在食品价格中,粮食价格上涨3.7%,鲜菜价格下降4.8%。

居民收入稳定增加。前三季度,农村居民人均现金收入10970元,增长12.5%,增速同比回落0.5个百分点,增速居全省第5位。城镇居民人均可支配收入21276元,增长9.6%,增速同

比回落0.4个百分点,增速居全省第3位。农村居民人均现金收入增速快于城镇居民人均可支配收入2.9个百分点,农村居民人均现金收入增速连续19个季度快于城镇居民人均可支配收入。

今年以来我市轻工业快于重工业的格局没有改变,前三季度,轻工业增加值增长11.4%,重工业增加值增长9.9%。而我市支柱产业中,煤化工、橡胶轮胎和锂电保持了较高的增长,增加值分别增长11.3%、13.6%和27.2%。水泥行业市场化重组效果明显,利税增长52.8%,利润增长97.4%。



## 深秋菊花香

日前,平阴镇千亩中药材种植基地的食用菊花进入采摘期,药农们抓住晴好天气进行菊花的采收、加工、晾晒。食用菊花平均亩产干菊花200公斤以上,可为药农带来7000多元的收入。(记者 孔浩 通讯员 苏新伟 摄)

## 山亭区获评“山东省长寿之乡”

晚报讯 (记者 岳娜) 山亭区日前同金乡县、东明县被新命名为“山东省长寿之乡”。至此,我省长寿之乡增至9个。此前,我省的长寿之乡分别为单县、青岛市城阳区、乳山市、平邑县、费县和蒙阴县。山亭区是我省唯一获此殊荣的区(市)。

评选活动从2009年起对申

报县(市、区)综合15项考核指标进行评选,15项指标中有3项必达指标,一是上年底百岁以上老年人占总人口的十万分之七以上,二是区域人口的平均预期寿命超过全省平均水平,三是80岁以上高龄人口占总人口的比例高于全省平均水平。

截至目前,山亭区百岁以上老人

55人,占全区总人口的十万分之八点六,90岁以上老人1950人,占全区总人口的0.31%,80岁以上老人达到17464人,占全区总人口的2.73%,全区平均寿命78.93岁,“长寿代表性、整体性、持续性”等必达指标均超出了全省平均水平,另外12项相关指标也都达到或超过了评审标准。

## 9月空气质量市中垫底

### PM2.5为首要污染物

晚报讯 (记者 张琛) 29日,我市9月空气质量排名出炉,其中,山亭区位居榜首,市中区垫底,第二名至第六名依次是台儿庄区、峰城区、薛城区、滕州市和高新区。

9月,全市细颗粒物(PM2.5)平均浓度为62微克/立方米,同比改善31.9%,可吸入颗粒物(PM10)平均浓度为105微克/立方米,同比改善21.6%,二氧化硫(SO<sub>2</sub>)平均浓度为33微克/立方米,同比改善15.4%,其

中,细颗粒物(PM2.5)是影响全市环境空气质量的首要污染物。

细颗粒物浓度最低的是山亭区,为39微克/立方米,最高的是滕州市和高新区,为78微克/立方米;同比改善幅度最大的是山亭区,为30.4%;同比改善幅度最小的是薛城区,为4.4%。可吸入颗粒物浓度最低的也是山亭区,为94微克/立方米,最高的是滕州市以及市中区,为119微克/立方米;同比改善幅度最大的是台儿庄区,

为25.7%,恶化幅度最大的是山亭区,为-1.1%。二氧化硫浓度最低的是台儿庄区,为28微克/立方米,最高的是市中区,为101微克/立方米;同比改善幅度最大的是峰城区,为38%,恶化幅度最大的是薛城区,为-25.5%。二氧化氮浓度最低的是山亭区,为24微克/立方米,最高的是台儿庄区,为42微克/立方米;同比改善幅度最大的是薛城区,为39.6%,恶化幅度最大的是山亭区,为-4.3%。

## 军医老院长专治 股骨头坏死 膝关节病

“拿错了吧!”近日,膝关节病康复患者刘老师带来的两张CT片令医生大为震惊,没做过手术骨刺竟然不见了,后来才知道是用了空军医院研发的【千年活骨膏】!

据悉,千年活骨膏是空军医院薛院长(现年88岁,致力骨病研究60年)以伞降员关节职业病为课题研制的,针对退行性关节炎、骨质增生、骨刺、滑膜炎、风湿、类风湿、半月板损伤、积水肿胀有特效。2-3个周期恢复正常生活!

另有【千年活骨膏3号贴】专治股骨头坏死、塌陷、疼痛、下肢肌肉明显萎缩! 2-3个周期清死骨生新骨,走路锻炼,恢复正常生活不怕病情重,越重越管用,一人一穴专业贴敷,治愈后不再复发!

骨病专家热线:400-876-7007 (大夫一对一跟踪指导直至康复)

## 枣庄开元黄金大礼包优惠享不停

枣庄开元凤鸣山庄隆重推出三款乐享开元黄金大礼包,分别是666大礼包:礼包包括标准双床房2间,迪美红酒2瓶;888大礼包:礼包包括标准双床房2间,四季轩六人餐一桌价值158

元;1288大礼包:礼包包括标准双床房4间,四季轩六人餐一桌价值158元;每间加50元可升级为豪华湖景房间,在酒店满房期间均可直接升级单人间。礼包使用截止至12月31日。

## 常用电脑多握拳

经常使用电脑的人最先感到不适的部位应该是手,多数人手指关节肿痛难耐,严重的还会患上滑膜炎。这个病的特点是:疼痛、肿胀、僵硬,手指伸展时偶尔会“咔吧”响一下。年纪越大则症状会出现得更早更明显。人体本来就有退行性改变,腱鞘内润滑程度较差,更不耐反复摩擦。有些老人学用电脑,打字多了,不仅手疼,因为握鼠标的位置不合适,也会疲劳酸痛。

怎样能预防滑膜炎呢?其实办法也很简单:像运动前热身一样,打字前也要“暖暖手指”,上机前做一套保健操。先用力握拳,持续10秒后放开,然后活动肢体和全身,使上肢和手活动开,增加血液循环供应。这样,即使局部再反复运动,受损的机会也会减少。

指法和姿势正确也有益于减少手痛的机会。初学电脑

时,多用两三个手指敲键盘,姿势又摆放不正,最易造成局部疲劳损伤。如能十指并用,劳动强度平均分配,损伤的机会必然会减少。不要持续工作时间过长,要间断休息,最好每打15~20分钟就停下来休息一下,做做手指关节的伸展活动。使用电脑两个小时后到户外做做保健操,对减少手病和眼病都有利。打完字后,还可以让手先泡个“热水澡”,再做重复握拳及放开的伸展动作,以增加肌腱的柔软度。

## 枕头多高才算合适

睡觉时,如果枕头太高,既影响睡眠,又不能保持颈椎的正常弧度,加重颈椎负担,还容易落枕。如果枕头过低,会使头部充血,容易造成眼睑和颜面浮肿、打鼾。那么,枕头到底多高才算合适?

每个人枕的高度有不同,要找到适合自己的标准高度其

实很简单,就是一拳高。每个人立起来的拳头的高度,就是适合自己的枕头的高度,这个高度正好符合人体离开卧床之后的生理弧度。人在站立时,颈椎有向前的生理弧度,所以在躺下之后头部过高或过低,久而久之就会造成颈部挺直或反张。如果使用不适合自己的枕头,就会使颈椎受到压力。长期下去,会影响神经和血管,也容易引起失眠,白天会觉得疲倦。中老年人颈椎骨关节发生退行性改变时,如果睡卧头颈位置不当,就容易使颈神经根、脊髓、交感神经或椎动脉受压或受刺激而诱发颈椎疾病。

枕头最好的填充物莫过于荞麦皮,荞麦皮枕头不仅对头部有极好的塑形和支撑功能,而且其温凉的温度老幼皆宜。

(本栏目由市科协、市全民科学素质工作领导小组办公室主办)

