



## 周末难见太阳 小雨或将露脸

本报讯 (记者 刘一单)连日的晴朗天气带来了浓浓的暖意,但也让人觉得有些干燥,开始想念起久未谋面的雨水了。今日起,空气湿度有所增加,周末我市天气将转阴,或将迎来一场小雨,气温也将有小幅下降。市民外出注意天气变化,及时添加衣物,并携带雨具。

市气象部门预报:今天全市天气晴转多云,偏南风转偏东风2—3级,最低气温5℃,最

高气温18℃。城市环境预报,相对湿度65%,森林火险天气等级为4级。预计:22日,多云转阴,东到东北风3—4级,气温7—17℃。23日,阴有小雨,东风3—4级,气温9—13℃。

昨日下午4时许,省环境监控网站上数据显示,我市空气质量仍不理想,8个监测点中除薛城区环保局空气质量为良好,其余均有不同程度的污染。其中,市中区政府最近1小

时AQI指数为173,空气质量等级为中度污染,首要污染物为PM2.5;污水处理厂最近1小时AQI指数为203,空气质量等级为重度污染,首要污染物为PM2.5;薛城区环保局最近1小时AQI指数为100,空气质量等级为良,首要污染物为PM10;峄城区政府最近1小时AQI指数为193,空气质量等级为中度污染,首要污染物为PM2.5;台儿庄区环保局最近1小时AQI

指数为144,空气质量等级为轻度污染,首要污染物为PM2.5;山亭区环保局最近1小时AQI指数为143,空气质量等级为轻度污染,首要污染物为PM2.5;市环保局最近1小时AQI指数为180,空气质量等级为中度污染,首要污染物为PM2.5;高新区最近1小时AQI指数为183,空气质量等级为中度污染,首要污染物为PM2.5。

农村物流配送网络、乡镇客运站网点和线路全利用起来

# 农村居民收发快递更方便

本报讯 (记者 孙雪)我市日前出台《枣庄市人民政府办公室关于促进全市快递服务业健康发展的实施意见》,推进快递下乡,利用现有农村物流配送网络、乡镇客运站网点及线路,让农村居民也能更方便地收发快递。

我市将快递营业网点建设布局纳入城市及农村配送发展规划,重点扶持农村边缘地区快递网点建设,城市新建住宅小区开发、旧城改造和农村新型社区建设要将快递公共服务设施纳入社区服务基础设施。推进快递下乡工程,引导规模以上快递企业加快在农村地区的网络布局和建设,利用现有农村物流配送网

络、乡镇客运站网点及线路班车捎带作用,发挥其速度快、成本低、线路多、覆盖面广的优势。

我市力争3到5年的时间,培育2家以上年业务收入超过5000万元的龙头快递企业,培育4家以上年业务收入超过3000万元的中坚快递企业;全市快递企业业务量翻一番,达到2000万件以上,年增长率保持在30%以上;快递行业新增就业岗位4000个以上;建设一支中、高级快递专业技术人才队伍,快递业务员持有国家职业资格证书率达到100%;全市快递服务社会用户满意度达到90%以上。

统筹规划快递产业园区和快递产业集聚区,推动建立快递企

业与电子商务、制造业、商贸零售和农副产品企业的合作发展机制,构建全市快递运行骨干网络,依托枣庄高铁换乘枢纽建设项目,筹建枣庄市邮件快递分拣基地。到2015年年底,滕州市、薛城区、市中区至少建成1处快递物流产业园区,到2016年年底山亭区、峄城区、台儿庄区至少建成1处快递物流产业园区;形成以新城邮件快件分拣基地为中心,以各区(市)快递物流产业园区为支撑,以城区营业网点和乡镇驻地服务网点为节点,以社区代办点、智能快件箱和村邮站为末端补充的全面覆盖城乡的快递服务网络。



## 洒水降尘

11月19日,洒水车在市中区文化路进行路面洒水。连日干燥带来颗粒扬尘,该区出动多台洒水车,对城市道路进行一天多次的密度洒水作业,抑制道路扬尘。

(记者 孙明春 摄)

采用先进养护技术 快速处理交通事故  
落实鲜活农产品运输“绿色通道”

## “畅安舒美”枣庄路明年揭面纱

本报讯 (记者 张琛)市人民政府日前制定并实施了《枣庄市“畅安舒美山道路”创建活动实施方案》,提出到2015年年底,全市公路路网结构更趋合理,通行安全保障明显提高,行车秩序明显改善,路域环境进一步改善,营造畅通安全、绿色低碳、高效便捷的公路交通环境。

采用现代化的管理手段和先进的养护技术,加强日常养护管理,确保国省干线公路总体技术状况指数达到90以上;高速公路路面使用性能指数大于95,普通国省干线公路大于85;一、二类桥梁比例达到95%以上。

规范通行秩序,整治高速公路大型货车长期占压超车道或紧急停车带、随意上下乘客和车辆

违章行驶、超速超员超载等违法行为;严厉打击集结闯岗、暴力抗法等行为;快速处理交通事故,及时疏导交通,避免长时间压车、堵车事件发生;多部门联合执法,全面清理,取缔占用公路用地修车、洗车摊点和占路集市贸易、占道经营等违法行为,维持良好的通行秩序。

落实鲜活农产品运输“绿色通道”和节假日免费通行等惠民政策;推进高速公路电子不停车收费(ETC)体系建设,ETC车道覆盖率主线收费站达到100%、匝道收费站不低于90%;完善指路、指示标志体系,实现公路标志规范化;完善动态交通信息发布系统,提供多方位公众出行信息服务;完善高速公路服务区设施,推

进一、二级公路服务点建设,逐步实行管理服务星级考核。

按照“交通标志前后500米无广告,无违法建筑物和地面构筑物,无违法搭接道口和占用挖掘公路,无违法跨越和穿越公路的设施,无违法非公路标志,路基和边坡无非法种植物,无摆摊设点和打谷晒场,公路用地范围内无堆积物”的“八个无”目标,全面清除违法设置的非公路标志、标牌,统一规划设置非公路标志;对公路两侧可视范围内白色污染、垃圾堆、柴草堆、杂物堆和废弃建筑物等进行全面清理;突出穿村镇路段整治提升,做到路宅分家设施齐全,排水系统畅通完善,临街牌匾整齐统一,绿化效果美观舒适。

## “白癜风科学大讲堂”走进百城公益活动在滨州启动

本报讯 11月16日,“白癜风科学大讲堂”走进百城公益活动在滨州华海白癜风医院启动。

本次公益活动由全国著名中医学研究专业委员会会长王恩光主持,国家中医药管理局副局长吴刚,滨州市委常委、副市长祁维华出席。

“白癜风科学大讲堂”走进百城公益活动组委会计划两年时间内,走进山东、天津、河北、河南、山西、江苏等周边省份的100个城市,将为白癜风患者送去科学防治知识,增强患者自

我保健的意识和能力。活动还将围绕改善白癜风患者的生存环境,开展白癜风不传染、不危及他人健康的知识传播,让全社会正确认识白癜风。“白癜风科学大讲堂”巡讲期间,华海白癜风医院设立专项资金,对困难患者进行部分或全额救助。

据了解,经过国家中医药管理局批准备案,华海白癜风医院正式晋升为“国家二级甲等中医专科医院”,成为全国白癜风领域第一个晋升二级甲等的医疗机构。

## 睡前刷完牙后最好冲冲喉咙

很多晚上爱吃零食的人,尽管有睡前刷牙的习惯,仍容易患咽炎、喉炎、鼻窦炎,这是为什么呢?其实,刷牙只能清洁口腔的前半部分,这对预防龋齿很重要。但吃过食物后,许多残渣则存留在口腔后半部分和咽部。而刷牙对舌根以后的部位是起不到作用的。入睡后唾液分泌减少,对口腔冲洗作用降低,晚上唾液所含的溶菌酶比白天含量减少,杀菌能力降低,夜间血流变得缓慢,降低了局部抵抗力等等,均使口腔中存留的细菌得以“兴风作浪”,并通过口腔深部的一些相互作用的“通道”感染周围器官,常见的便是咽炎、喉炎和副鼻窦炎。

科学的做法是,吃完零食除刷牙之外,还应喝些白开水以冲洗口腔深部,并且不要马上睡觉,最好在完成上述事情半小时之后再睡。

## 金针菇煮不熟会中毒

金针菇一定得煮熟再吃,否则容易引起中毒。

因为新鲜的金针菇中含有秋水仙碱,人食用后,容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱,它对胃肠黏膜和呼吸道黏膜有强烈的刺激作用。一般在食用30分钟至4小时内,会出现咽干、呕吐、腹痛、腹泻等症状,大量食用后,还可能引起发热、水

电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。

秋水仙碱易溶于水,充分加热后可以被破坏。所以,食用鲜金针菇前,应在冷水中浸泡2小时,烹饪时要把金针菇煮软煮熟,使秋水仙碱遇热分解,凉拌时,除了用冷水浸泡,还要用沸水焯一下,让它熟透。另外,市场上出售的干金针菇或金针菇罐头,其中的秋水仙碱已被破坏,可以放心食用。

但是,金针菇并非人人皆宜。传统医学认为,金针菇性寒,脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃,关节炎、红斑狼疮患者也要慎食,以免加重病情。

## 脚臭应该选什么样的鞋垫

人们选择鞋子时往往比较讲究,但鞋垫似乎越来越被现代人遗忘。其实,鞋垫不仅有利于保持足部的干燥、清洁,还可减缓因长时间站立或行走而引起的脚底酸痛,可预防多种脚病的发生。

市场上的鞋垫种类繁多,从质地来看,常见的有化纤、纯棉、真皮、竹质、亚麻等几种。从功能来看,除了普通的鞋垫外,还有具有按摩、矫形等多种保健功能的鞋垫。怎样才能找到一双最适合自己的鞋垫呢?

很多人喜欢真皮鞋垫,它既舒适,又优雅,非常适合脚部出汗较少的人使用。但真皮鞋垫的皮革老化后会变得僵硬,且真皮鞋垫只会吸臭,不会除臭,吸湿性也没有纯棉鞋垫好。因此,对于那些出汗较多,且脚臭比较严重的朋友,最好还是

选用吸湿性能较好的纯棉鞋垫。如果纯棉鞋垫仍旧无效,可以试试活性炭鞋垫或经除臭加工的海绵鞋垫。最好不要使用化纤鞋垫,它吸湿性差,容易产生静电,对健康不利。在气温较高的季节,脚上出汗较多的朋友可以选择吸湿性好的亚麻鞋垫,出汗不多的朋友可以选择竹质鞋垫。

需要提醒大家的是,不要过分迷信保健鞋垫。拿按摩鞋垫来说,人的一只脚上就有几十个反射区,人体的主要器官,如心、肝、肾等,在脚上都有相应的反射区,但鞋垫上的按摩点是“撒网式”的,缺乏针对性,其治疗作用也就可想而知了。如果穿着不当,还会使脚部皮肤增厚,有时甚至会起到反作用。糖尿病患者由于容易并发血管神经病变而引发糖尿病足,脚部皮肤非常容易破损,且破损后不易愈合。因此,糖尿病患者应避免使用按摩鞋垫,应以舒适的纯棉鞋垫为最佳,以免按摩鞋垫摩擦引起脚底皮肤破损、感染。

矫形鞋垫对扁平足及部分脚部轻度畸形有一定的矫正作用,它可以减少脚掌因脚部畸形引起的局部过度受压,减缓脚部疲劳。但矫形鞋垫一定要在矫形师的指导下使用。

选鞋垫时还应注意大小合适,否则也会影响舒适度。鞋垫还应常洗、常换,以免细菌乘虚而入,诱发脚病。

(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)