



天气

## 天晴气温升 外出踏青正当时

晚报讯 (记者 李俊) 昨日,伴随着寒风,人们再一次被倒春寒“撞了一下腰”,但是空气质量真心不错,所有监测点空气质量等级均为良。今日起,天气将开始放晴,在南风的吹拂下,气温将开始回升。周末,最高气温将维持在20℃以上,想要外出踏青的亲们可以准备下了。

气象部门预报,今天全市天气多云转晴,偏东风转偏南风3级,最低气温5℃,最高气温18℃。预计:今天夜间到28日白天,晴转多云,偏南风3级,气温8—22℃;28日夜间到29日白天,多云,南风3—4级,气温10—23℃。昨日下午4时许,省环境监

控网站上数据显示,几天的低温天气过后,我市空气质量进一步好转,首要污染物仍为PM10。其中,市中区政府空气质量等级为良,首要污染物为PM10;市中区污水处理厂空气质量等级为良,首要污染物为PM10;市环保局空气质量等级为良,首要污染物为PM10;薛城区环保局空

气质量等级为良,首要污染物为PM10;台儿庄区环保局空气质量等级为良,首要污染物为PM10;山亭区环保局空气质量等级为良,首要污染物为臭氧;高新区空气质量等级为良,首要污染物为PM10。

# 补助保险费 开展残疾筛查 进行全纳教育 残疾人奔小康开始行动

晚报讯 (记者 孙雪) 我市日前下发了《枣庄市残疾人“整体赶平均、共同奔小康”行动方案(2015—2017年)》,到2017年,全市残疾人享有更高水平的社会保障和公共服务,整体生活水平基本达到小康。从基本生活、医疗、养老、基本住房、生活照料、社会福利等方面保障残疾人基本生活,实施“残疾人基本生活保障工程”。

低收入家庭中丧失劳动能力的成年未婚重度残疾人可单

独申请最低生活保障,重度残疾、一户多残、老残一体等特殊困难低保家庭保障水平也可适度提高。重度残疾人参加居民基本养老保险、基本医疗保险可以由当地政府为其代缴或补助保险费。参加居民基本养老保险的重度残疾人可以提前5年领取养老金。

实施“残疾预防及康复工程”,实现残疾人康复及残疾预防。将符合条件的0—6周岁听力语言残疾儿童、脑瘫儿童、白内障儿童、智力残疾儿

童、孤独症儿童、肢残儿童、低视力儿童,以及因预防接种异常反应致残儿童的康复治疗符合规定的费用,纳入居民基本医疗保险支付范围。同时,开展0—6岁儿童残疾筛查工作,建立残疾儿童筛查信息共享机制、残疾报告制度和经费保障制度。健全完善出生缺陷综合防治工作体系,推行免费婚前和孕前检查。开展新生儿苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、先天性肾上腺皮质增生症、葡萄糖—6—磷酸脱

氢酶缺乏症4种遗传代谢性疾病免费筛查。

同时,提高残疾青少年受教育水平,实施《枣庄市特殊教育提升计划(2014—2016年)》,进行全纳教育,构建布局合理、医教结合、学段衔接、普职融通的特殊教育体系。提高残疾儿童少年义务教育普及水平,扩大普通学校随班就读规模,提高特殊教育学校招生能力。提升残疾人综合素质,还要丰富残疾人文化体育生活,培养残疾人特殊人才。

## 道路客运市场 下月起整治

晚报讯 (记者 孙雪) 4月1日起,市运输管理处、交通运输监察支队、交巡警支队三部门将联合在全市范围内开展为期60天的道路客运市场集中整治活动。

此次集中整治活动的整治重点,一是规范客运站经营行为,对客运站未按规定落实“三不进站、六不出站”和“三封闭、一监控”措施、擅自接纳无停靠站许可的客运班车进站经营等进行查处;二是规范旅游包车经营行为。对市内未按规定进行发车前安全检查、不按照包车客运标志牌载明事项运行等进行查处;规范营运客车经营行为也被纳入此次整治范畴。将对超员载客、不按规定的线路和班次行驶、不按批准站点停靠、凌晨2点至5点违规上路等行为进行查处。

“市民反映黑车较多的地方是城乡结合部、汽车站、医院、学校、城区各住宅小区门口、京沪高速薛城、滕州出口这几个地方,我们将以这几个地方为重点,对在客运营集散地非法营运黑车等行为进行查处。”相关工作人员介绍,整治期间,将结合投诉举报受理、信访稳定处置等情况,采取明查与暗查、定点监控与流动检查、定时检查与不定时检查、交叉检查与联合检查相结合的方式,对违规违章车辆由交警部门落实驾驶证扣分,由市运输管理处落实从业人员从业资格扣分,同时还将对相关客运企业在企业质量信誉考核中进行扣分。对外地(市)违章车辆,将实施异地抄告追踪处理。

## 枣庄婚宴 开元经典

枣庄开元凤鸣山庄对婚宴实行持续性开发,主打高端婚宴市场,努力成为枣庄市最高端、规模最大、最具品牌影响力的婚宴接待酒店。草坪婚礼、空中婚礼、泳池婚礼等各种不同的特色婚礼,让新人们在酒店度过一个难忘的婚礼盛典。

枣庄开元凤鸣山庄婚宴不仅场面盛大,新颖的菜肴、服务也深得各位宾客的称赞,逐步树立了“枣庄婚宴、开元经典”的品牌。酒店制订了多套不同价位不同风格的菜肴供客人选择,1088元/桌起价满足不同层级的宾客需求;营造浓郁的婚庆氛围,温馨暖心的婚房,让浪漫一再升华。酒店还推出大巴车接送等婚宴一条龙服务,极大地方便了结婚客人。开元凤鸣山庄还推出极具人性化的全程管家式跟踪服务,周全考虑每处细节,时时满足各种需要,更贴心于广大宾客。



## 最后一人

26日,在薛城区常庄镇,现年85岁高龄的李洪杰老人,向来访者讲述了他年轻时参加铁道游击队抗日的故事。他出生于1930年,是当时年龄最小的队员之一,也是铁道游击队在世的“最后一名队员”。 (记者 邵士营 摄)

## 甜食吃多了伤眼睛

大部分人只知道,常吃甜食容易让我们的体重增加,其实,它还会影响眼睛健康,诱发或加重一些眼睛疾病。

近视眼:我国一项调查表明,中小学生近视眼的发生与血钙偏低有密切关系。人长期过量食用甜食,是造成血液中钙含量减少的一个重要原因。肾脏在排出葡萄糖的同时,对钙离子的滤过率也随之增加,日积月累,会导致大量的钙从尿中流失。人体缺钙可使眼球巩膜弹性降低、作用减退、睫状肌处于紧张状态,晶状体受压前凸,眼球前后径拉长而发展为近视。此外,甜食吃多了会导致血糖升高,血浆渗透压上升,房水和晶状体的渗透压也随之升高,一旦引起晶状体凸度和屈光度增加,近视眼就找上门来了。

白内障:据调查,老年性白内障患者中有1/3的人酷爱甜食。经常进食甜食可引起血糖升高,即使升高后的血糖值还处在正常范围内,也会增加晶状体硬化的危险,进而提高患白内障的几率。此外,经常进食甜食容易引起体重增加。研究表明,肥胖者白内障的发生率比正常人高出30%。

视神经炎:视神经炎的发病机制虽然非常复杂,但维生素B1缺乏是其中的重要诱因。这是因为维生素B1是视觉神经的营养来源之一,而糖分在体内代谢需要消耗大量维生素B1,如果经常大量进食甜食,眼睛不仅容易疲劳,视神经还会因为“营养短缺”而出现“故障”。此外,维生素B1缺乏时,还会影响体内碳水化合物氧化,不完全氧化物滞留于血液内,对视神经产生一定的毒害作用,进而容易诱发或加重视神经炎。

为了眼睛的健康,喜欢吃甜食的人应尽量减少摄入蔗糖、葡萄糖、果糖等,并适当增加瘦肉、蛋、奶、鱼、虾等富含铬、钙的食物,及糙米、芝麻等富含维生素B1食物的摄入量,它们可以帮助眼睛补充营养、缓解疲劳。已经患有眼疾的人,更应格外注意,可选用木糖醇等新型甜味剂制造的食品,它们的味道虽然也是甜的,但对眼睛却没什么“副作用”。

## 雨中散步益处多

散步是一项最简单、人们最常做的有氧运动。它通过腿、背、臀部等多处肌群有规律地进行收缩和放

松运动,锻炼心肺功能,改善血液循环,使之带动更多的氧气输入全身组织器官,从而起到锻炼身体的作用。

近年来细雨中散步越来越受到欢迎。有研究表明,在细雨或是小雨中散步的效果要比晴天散步好得多,对人体更加有益。雨水可以冲刷掉空气中的尘土和污染物,使空气清新洁净。雨中可以产生大量的负离子,能够让人神清气爽,心旷神怡。细雨还能对人的面部进行按摩。另外,雨中散步可以提高神经系统的兴奋度,促进新陈代谢,从而增强免疫力和对外界环境变化的适应能力。

如果在小雨中散步而不加遮盖时,时间不宜过长,以30分钟左右为宜。老年人不宜雨中散步。

(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)

