上周六市区气温零下0.8℃创新低

本周气温小步回升 元旦喜迎好天气

■记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶

过完了2013年的最后一个周末，气温也从冰点慢慢回升。本周，我们就要告别2013年，迎来2014年。记者昨日从市气象台了解到，辞旧迎新之际，老天也很给“面子”，无论是作为今年末尾的12月31日，还是明年开头的1月1日，都将是晴好天气。接下来的几天，市区的气温会逐渐回升，虽然幅度并不是很大，但至少最低气温重新回到冰点之上。

上周六 市区最低气温跌破0℃

我市气象台记录，上周六，市区最低气温突破0℃以下，达到零下0.8℃，最冷的则是在高楼地区，零下5℃。上周日，市区最低气温0℃。

北方的朋友看到这个数据，一定会笑，“咱北方都在零下10℃以上了。这点算什么？”咱不跟北方比室外温度，咱就跟他们比室内温度。

有一位南方城市的网友在床头放了一支气温计，早上醒来，悲催地发现室内温度仅有2.8℃。其他网友评论，这是多么勇敢的行为。你敢测一测室内的温度吗？保证你加重‘起床困难综合症’的“病情”。

虽然，在这样的寒冬里，早晨起床是一件很痛苦的事情。不过，乡下的朋友体验着‘痛并快乐着’，因为在晨间，可以观赏到白茫茫的霜降景色。俗话说‘霜重见晴天’，也就是说，有霜的日子一般都跟随着晴好的天气。霜一般出现在寒冷季节的夜间到早晨，随着第二天早晨太阳升起而逐渐消失。霜特别‘钟情’于晴朗无云的夜晚，由于晴天大地大量向外‘散热’，于是近地面热量流失多，温度也就比较低，比多云、阴天的日子更容易形成霜。另外，霜还比较‘怕风’。这是因为水汽凝结成霜的过程比较慢，如果有风吹动时，水汽还没来得及变身为霜就被吹散，所以无风、微风是霜形成的有利条件。

元旦天气暖洋洋 最高温约15℃

昨天，市区最低气温回升到0℃以上。根据最新气象资料分析，本周中前期以晴好天气为主，并且气温逐日回升，最低气温在3-4℃，最高气温14-15℃

明天是元旦，根据市气象部门测定，预计当日我市晴好天气，气温也比较适宜，最高温大约在15℃，最低气温3℃左右，所以比起前几天的气温那是很不错了，相信在这天气晴好、气温适宜的日子里，市民将愉快地度过新年第一天。

这样的好天气即使不出门游玩，也可以找个地方晒晒太阳。不过，冬天晒太阳的时间也有讲究。一天之中最合适晒太阳的有两个时段：第一个时段是上午9时到10时，此时红外线占上风，紫外线偏低，使人感到温暖柔和，可以起到活血化瘀的功效；第二个时段是下午4时到5时，此时正值紫外线中的A光束占上风，可促进肠道内钙、磷的吸收，骨骼正常钙吸收，有利于增强体质。

我市空气‘重度污染’？ 原来是PM2.5监测仪器坏了

昨日上午10时30分，记者在省环境空气质量指数（AQI）发布平台看到，我市花园桥AQI实时报告显示空气质量指数为253，重度污染，近24小时PM2.5浓度值为203微克/立方米；安阳新区AQI实时报告显示空气质量指数113，轻度污染，近24小时PM2.5浓度值85微克/立方米。

“这个数字有点不大正常。”对空气质量较为关注的市民徐先生表示，平时我市的空气质量指数不会差到这种程度呀。昨日下午，记者从我市环境质量监测站得到了证实：这两日，位于我市花园桥的细颗粒物分析仪运行错误，导致PM2.5数据不符合科学依据。监测工作人员表示，他们将尽快修理好仪器。

“实际上，这几天我市的空气质量还可以。”安阳新区监测点的监测显示，28日、29日我市空气质量指数分别为93、113，在‘良’和‘轻度污染’之间。

据悉，随着冷空气‘断档’，大气扩散条件不良，本周气温小幅回升的同时，雾霾污染也可能再度困我市。

赖床非好事 赖上5分钟足够

“世界上最遥远的距离，从被窝里面到被窝外面。”这么冷的天里，不少市民赖上了被窝。不过养生专家说了，经常赖床其实很‘要命’。比如，赖床会破坏人体正常的生物钟规律，还会造成大脑供血不足，因在睡眠过程中，大脑皮质是处于抑制状态的，如果赖床，就会造成大脑皮质过长时间地抑制，从而导致大脑的供血不足，赖床醒来后会感到头昏脑涨，没有精神。另外，长时间的赖床，会减缓人体的血液循环，导致营养在体内不能很好地传送，肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。

不过，冬季起床宜慢不宜快，若在被窝里小小赖上5分钟，可让尚处在松弛状态的肌肉有个缓冲时间，恢复到自然状态，使血液恢复常态，还能调节精神状态，让大脑从睡梦中逐渐清醒过来。

万松山茶亭新增两台消毒柜

取消一次性茶杯供应

■记者 黄丽云

12月27日下午15时许，万松山茶亭迎来两台新的消毒柜，同时发倡议书，倡导市民拒绝使用一次性杯子。从当天起，万松山茶亭不再供应一次性杯子，希望市民配合使用可重复利用的不锈钢杯子或自带杯子。

倡议市民拒绝使用一次性杯子

据市无党派人士联谊会副会长郑洁介绍，万松山公益茶亭是该会会员捐资建造的，前段时间，瑞安、温州等地多家媒体报道了万松山茶亭每年使用一次性杯子超百万个，浪费资源还污染环境的报道，看着这些报道，大家心里很不是滋味。

为了解决一次性杯子使用量大的问题，市政协办公室、市无党派人士联谊会和市公园管理中心共同发出了倡议书：“告别陋习，杜绝浪费，文明建设从我做起，低碳生活从拒绝使用一次性纸杯开始……”

该倡议书被制成牌子，悬挂在茶亭的醒目位置，希望更多的市民看到并予以配合。

市无党派人士联谊会还发动会员，捐助价值共1.6万元的两台消毒柜。有了这两台消毒柜，万松山公益茶亭的义工们很开心，“这样整体消毒能力就强了。”

许多市民认可不锈钢杯子

记者在现场看到，路过的市民均十分自然拿不锈钢杯子去倒茶。不锈钢杯子的上方，贴着醒目的提示：杯子已消毒，请放心使用。使用不锈钢杯子，得到许多市民的认可。

“以前也用一次性杯子喝茶，想起来那挺浪费的。现改用可重复利用的不锈钢杯子，只要消毒程序严格，就会更卫生、更环保。”除下雨天，每天都会来万松山走走的谢先生说，“一次性杯子其实很不卫生，而经消毒的不锈钢杯子要卫生的多。”

还有一些登山的市民直接使用自带杯子，黄小姐就拿着自带杯子放心地喝茶，“随身带个杯子又不重，喝着也安心。”

茶亭停用一次性杯子

郑洁说，从当天下午起，万松山茶亭不再提供一次性杯子。

据茶亭的负责人郑金土介绍，取消一次性杯子后，现场工作人员的工作量将大增。现场已有不锈钢杯子5000多个，但高峰期杯子的使用量将达到8000多个，所以希望市民们能多理解，在喝完茶水后请及时归还不锈钢杯子。

郑金土老人还说，不锈钢杯子，均是用开水先泡过，然后放到消毒柜经严格程序消毒的，非常卫生。

律师说法

Rui bao Tel：6688 6688

如何拿回自己的提成？

市民王小姐问：前公司把我辞退后，迟一个月把工资给我，现在还有5000多元的提成没给我。因为之前没签劳动合同，怎么才能告前公司？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：请参考《劳动合同法》第八十五条‘用人单位有下列情形之一的，由劳动行政部门责令限期支付劳动报酬、加班费或者经济补偿；劳动报酬低于当地最低工资标准的，应当支付其差额部分；逾期不支付的，责令用人单位按应付金额百分之五十以上百分之一百以下的标准向劳动者加付赔偿金：（一）未按照劳动合同的约定或者国家规定及时足额支付劳动者劳动报酬的；（二）低于当地最低工资标准支付劳动者工资的；（三）安排加班不支付加班费的；（四）解除或者终止劳动合同，未依照本法规定向劳动者支付经济补偿的’的规定。既可以向当地劳动行政部门举报，请求干预并查处，也可以直接向劳动争议仲裁委员会提出劳动仲裁解决。至于没有劳动合同，单位又承认劳动关系的，你可以通过其他比如厂牌、单位同事证言、客户出具的证明等证实存在劳动关系。

（记者 林长凯 整理）