

本周好天气接力 ,气温节节攀升

外出戴上口罩能防流感？还不如及时准确地进行手部清洁与消毒

记者 蔡玲玲 通讯员 司波

春运已经拉开大幕,小伙伴们纷纷表示最近上班没心思了,提前患上了刷票强迫症、年货采购亢奋症等“节前综合征”。老天爷倒是挺给面子,立春节气一过,好天气也开场了。不过,受到冷空气影响,上周五、周六市区早晨只有1.7℃、2.7℃。冷空气过后,本周气温预计可能直逼20℃!

好天气接力 ,明后天早晨气温较低

越接近过年,这天气越是“高调”。从气象云图资料来看,未来这段日子,我国除了东北会受到冷空气影响,气温下行,其他地区的气温总体来看都是震荡走高,尤其是长江中下游地区,预计本周气温可能直逼20℃! 市气象台预报,本周继续以晴或多云相间的天气为主,随着昨日一股冷空气南下,出现降温和沿海大风过程,明后天早晨气温较低,之后气温逐渐回升,一天比一天暖。市区今天多云到晴,2至10℃;明天

口罩戴久了不好 ,80%的细菌和病毒通过双手传播

很多讲究的人,外出时习惯戴个口罩,一方面能防风,另一方面还能防雾霾、预防流感。前几天,记者在市长途汽车站,见到几个返乡的新居民戴着口罩在候车。这样做真的好吗? “口罩戴久了,不好。”曾有一位老中医介绍说,如果鼻腔及整个呼吸道接触不到冷空气,就得不到锻炼,反而会造成免疫力下降,更容易患上感冒。而且,戴上口罩后,口中呼出的热气会在口罩上遇冷变成水,使面部更冷更潮湿。 据介绍,鼻子是纯天然的加温器,因为鼻黏膜内有丰富的血管,能将吸入的冷空气进行加温。这样一来,空气进入肺部时,已经接近我们的体温。所以,冬天没必要靠戴口罩来保暖。 如果是患有哮喘、鼻敏感等疾病的患者,在佩戴口罩时必须注意卫生,最好能一天一

春运旅途小心 耳机耳 经济舱腿

在漫长而无聊的旅途中,戴耳机听音乐、玩游戏是一种消遣方式。其实,这种做法很危险,因长时间佩戴耳机导致的听力下降、耳鸣、耳朵胀痛、头昏头疼等症状,被专家形象地称为“耳机耳”。 据了解,人戴上耳机后,外耳几乎处于闭塞状态。而在嘈杂环境下使用耳机时,往往会将耳机音量调得很大。高音量的音频声压直接进入耳内,集中传递到很薄的耳膜上,再加上耳塞机振动膜与耳膜之间距离很近,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激比较大。尤其是青少年,听觉器官还未发育成熟,耳机对他们的伤害更是明显。 使用耳机时,音量最好控制在听歌时还能听到别人说话为宜,以免过分刺激耳朵。每听半小时,最好能取下耳机休息一会儿。 在飞机上,旅客若长时间坐着不动,双腿血液流通不畅易形成血栓。这种病症多半发生在乘坐飞机经济舱的乘客身上,故又称“经济舱腿”。“经济舱腿”又叫深层静脉血栓,在密闭空间久坐不动,血液循环变慢,就容易形成深静脉血栓,腿部出现肿胀、疼痛,腿上皮肤发热、发红或变色,以及呼吸急促等症状。 预防“经济舱腿”,说到底



晴,2至13℃;后天多云到阴,6至14℃;周四多云,7至16℃;周五,多云到晴,7至17℃;到了周六,最高气温升至19℃,最低也有8℃。

换。清洗口罩时,最好在开水中烫几分钟,这样才能充分杀菌消毒。 据研究,80%的细菌和病毒是通过我们的双手来传播和感染的,因此及时与准确地进行手部清洁与消毒,非常重要。

还是要多动。建议需要长时间乘飞机或者坐长途火车、汽车的旅客,可以做一些原地运动,如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动。有条件的可适当把腿抬高,并不时用手拍拍腿部或做简单的按摩。如果空间条件许可,建议坐一个小时左右,起身动一动。 另外,别忘了适当补充水分,使血液不至于太黏稠影响血循环。

今起 , 安阳路部分路段 取消限时单向通行

本报讯(记者 陈瑞建 通讯员 郑悦慧)随着中小学校开始放寒假,市区安阳路早晚高峰交通压力将有所缓解。从今天起,安阳路仲容路路口至陈虬路路口的路段,取消工作日限时单向通行的规定,实行24小时南北双向通行。 交警将暂时撤除设在安阳路陈虬路路口的禁止驶入标志,调整路口的红绿灯配时方案。下学期学校开学后,该路段仍将恢复限时单向通行,届时交警部门将会及时发布信息。

微笑巴士 走进上望六小

本报讯(记者 欧苗苗 通讯员 余丽云)日前,由市红十字会团支部、温州华东惠仁医药有限公司团支部联合举办的“关爱新瑞安人,微笑巴士进校园”活动,来到上望六小,市红十字口腔医学中心的医生向孩子们讲述了口腔预防保健知识。 据悉,此次“微笑巴士”进校园活动以儿童口腔保健为切入点,旨在提高广大新居民的口腔保健意识。接下来,该活动将走进更多民工子弟及山区学校。

瑞安市供电局停电公告

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市2月10日、2月12日临时检修停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户谅解并做好生产安排。由于停电给您带来的不便,敬请谅解!

日期	变电所	线路名称	停电时间	停电范围
2月10日	35kV 东山变	东经431线、导航433线、江桥430线、健美436线、印象442线、奥瑞438线、外滩440线、名都439线、开发437线、下埠435线、肖宅432线、上埠434线	9:00—20:00	东山变全停(瑞安经济开发区渔都路两侧、毓蒙路、瑞光大道、滨江大道、下埠村、东山码头、车头村)
2月12日	110KV 马屿变	东岙867线、碗窑883线	7:30—18:30	瑞安马屿镇东岙村、丁凤村、平水桥泵房、鹭鹭桥泵房

「城市魔方」

塘下城市文化综合体

CITY CULTURAL COMPLEX

电影院+新华书店

抢先入驻

你还在等什么!!

城市魔方 诚邀您的加入

招商热线 : 13968880703 66888080

咖啡

甜品

茶

音乐酒吧

主题餐厅

青少年教育培训

企业品牌会馆

孕婴童产业

扫一扫,关注“瑞安日报城市魔方”官方微信
更多资讯+更多优惠+更多惊喜