

风雨同行·冷暖相知

# 今日飞雪明日晴

## 周末气温会逐渐回升

□晚报记者 孙建珍/文  
朱海龙/图



—市民头戴塑料袋防雪。

本报讯 昨天市气象台发布预报称,本周我市雨雪虽不多,但气温仍然明显偏低。市民应注意御寒保暖以防感冒。

“又下雪啦!”继12日的大雪之后,我市昨天又迎来了今冬第二场雪。昨天下午,天空中飘起纷纷扬扬的雪花,周口大地再次笼罩在皑皑白雪之中。

根据最新气象资料分析,本周我市以多云天气为主,预计降水量0~3毫米,较历年同期平均降水量5.9毫米略偏少,预计周平均气温3℃~4℃,较历年同期平均值7.6℃明显偏低,周极端最低气温-4℃左右。本周具体预报是:周一阴天间多云,有小雪;周二、周三多云间晴天;周四、周五多云;周六、周日晴天间多云。

雪后降温明显。市气象台台长杨其超介绍,本周我市气温明显偏低,但周六气温会逐渐回升。为此,他提醒市民,虽然明天降雪停止,但是个别路段仍有积雪,司机朋友要小心慢行,行人要注意脚下路滑,老年朋友最好减少户外活动。天气寒冷,患有慢性病及体质较弱的老年人要特别注意保暖和防风,有旧疾的市民要提前采取防病措施,避免发生意外。

### 天气预报

今天白天到夜里,阴天有小雪,偏北风2~3级,最高温度2℃~3℃,最低温度-3℃~-4℃。预计:明天白天到夜里多云间晴天。

周口市气象台  
2009年11月15日  
18时发布

### 每日空气质量

(11月15日)

污染指数(API)	74
空气质量状况	良

周口市环境监测站提供

### 今日生活气象

**紫外线**  
属弱紫外线辐射天气,无需特别防护。

**穿衣**  
天气凉,建议着厚外套加毛衣等服装。年老体弱者宜着大衣、呢外套加羊毛衫。

**舒适度**  
白天会有降雪发生,且天气较凉,市民会感觉偏冷,不很舒适,请注意添加衣物。

**晨练**  
雨雪天气,早晨天气寒冷,请避免户外晨练,建议在室内做适当锻炼,保持身体健康。

**健康**  
天气寒冷,昼夜温差大且空气湿度较大,易发生感冒,请注意适当增减衣服,加强自我防护,避免感冒。

### 今日菜价参考

品种	价格	品种	价格
白菜	0.23	双汇五花肉馅	6.60
西芹	0.65	双汇骨头	6.90
洋葱	0.85	双汇瘦肉丝	9.90
花菜	0.96	双汇猪蹄	8.90
半片鸭	4.28	鸡边腿	4.90

(以上价格由万果超市提供)

### 气温骤降 水管“喊冷”

## 水管如何防冻 供水部门支招

□晚报记者 金月全

本报讯 天气寒冷时,水管水表极易被冻坏。如何对供水设施进行保暖,防止水管被冻,供水部门提醒市民别忘了给自家的水管、水表穿“棉衣”。

扶沟供水部门工作人员介绍,目前受冻的自来水管,大多是因室内管道保温不到位、门窗不密封等因素造成的。水结成冰后体积膨胀,很容易使户外管道、水表冻裂。露天的水管、水表可用棉布条、海绵等缠绕裹护,裹护物最好保持干燥,裹得严实才能更有效地

抵御严寒;在室外水表箱内的水表,则可用沙、锯末、松针枝等适度掩埋,做到既保暖,又不影响查看。居民家中的水管、水龙头等用水设施,可用棉麻织物、泡沫塑料包扎。夜晚时,居民应关闭厨房、厕所等背阴房间的窗户,以防水管内自来水在夜间冻结。

一旦水管被冻住,很多人以为往上浇热水就可以了,其实这样做更容易造成水管爆裂。如果水管已经冻住了,可以用电吹风烘吹或拿毛巾裹住水管,然后用温水慢慢浇淋,切不可用火烘烤或用开水急烫,那样会使管道爆裂。假如浇淋水管

仍不见有水流,说明水表也冻住了,再用热毛巾包在水表上,用温水浇洒使表解冻。室内管道冻结,还可以采用提高室温的办法解决,如关闭门窗、开启空调等。水龙头如果因结冰不能正常使用,千万不要使劲拧,也不要用力等工具硬性启动,同样也不要用火烤或用开水直接浇淋。正确的方法是用毛巾等物包裹水龙头,然后沿水龙头向水管处浇洒热水使之解冻,或者用电吹风沿水龙头向水管处烘烤使之解冻。此外,使用太阳能的用户应注意,不要把水箱的水放得太满,以免热胀冷缩使管子破裂。

另外,很多市民询问,一大早就发现水龙头不出水,该怎么办呢?供水部门工作人员说,如发现水龙头无水,可用温水持续浇洒在暴露的水管与水龙头上,同时用硬物轻轻拍打水管,直到管内的冰冻消融,自来水就能顺利流出。夜晚时,居民可拧开水龙头使水滴流成线,保证水管内自来水流动,防止夜间受冻。在阳台等露天处的水管更要注意保温。

工作人员还提醒市民,即使水管没被冻坏,也应及时对水表、户外管道的保暖情况进行检查与巩固,以确保冬季用水安全。

### 我市糖尿病人达百万

## 寒冷时节要警惕血糖波动

□晚报记者 王丽红  
实习生 李冰冰

本报讯 11月14日是“联合国糖尿病日”。当天,市疾病预防控制中心举办宣传活动,不少市民驻足咨询。该中心专科病医院糖尿病科主任袁慧芳介绍,目前我国糖尿病患者超过4000万,根据这个数据估计,我市糖尿病发病人数已达百万。近日气温骤降,专家提醒糖尿病人,寒冷时节要警惕血糖波动。

**半数人不知道自己患糖尿病**  
“一般人都知道‘三多一少’(多饮、多食、多尿、体重减轻)是糖尿病人的典型症状。”袁慧芳介绍,通过宣传,糖尿病的初期症状市民大都有所了解,但在这些初期症状出现前,还有一些早期信号往往被患者忽视,甚至于半数患者对自己的病情一无所知,耽误了糖尿病的早发现及早治疗。据介绍,感到身体经常疲乏、

视力下降、伤口愈合缓慢,经常或者反复发生感染等症状时,就要注意定期到医院体检,测量血糖。有糖尿病家族史、分娩过体重超4.5公斤的大胎儿、不明原因致多次流产或死胎、明显肥胖以及肢端麻木等,也易致糖尿病高发。

**肥胖也有可能引起糖尿病**  
一般来说,Ⅰ型糖尿病多由遗传因素引起,Ⅱ型糖尿病多是生活方式导致的,肥胖是糖尿病发病的第一危险因素。从近几年临床数据来看,接诊的低龄糖尿病患者明显增加,主要集中在14岁到18岁,其中绝大多数都是同龄人中的“胖墩”。

“一旦突然出现多饮、多食、多尿和明显消瘦的症状,一定要及时就医。”袁慧芳说,40岁以上的人要经常检查身体,定期测量血糖。

**控制饮食 科学运动可防病**  
有些糖尿病患者因不了解自己的病情,不科学饮食,病情越来越严重,甚至引发并发症。

据介绍,控制饮食是糖尿病最基本的治疗,其他任何治疗都是在饮食控制的基础上进行的,而适度运动不仅可降低血糖,增强胰岛素的敏感性,还可消耗脂肪和热量,有助于减肥,同时还可降低血压,锻炼心肺功能,防止骨质疏松,从而达到预防和控制糖尿病的目的。

**寒冷时节要警惕血糖波动**  
近几天我市气温骤降,袁慧芳称,糖尿病患者免疫力低于正常人,感冒之后,患者痰内富含糖分,易成为细菌培养基,进而导致肺部感染。

一旦感染细菌和病毒,不仅会影响血糖的控制,连血糖较稳定的人,也可能因感冒而出现阶段性血糖升高,甚至引起糖尿病酮症酸中毒等急性并发症。她建议,糖尿病患者要注意保暖,保持情绪稳定。

线索提供 邓莉

### 三大因素 容易导致糖尿病

据新华社电“遗传、环境因素以及不良生活方式易导致糖尿病。”医学专家说。

专家表示,糖尿病发病原因有多种,首先在于遗传因素,大多数的糖尿病患者都有家族性的患病背景;其次就是环境因素,包括饮食结构改变,例如从植物性膳食转变为动物性膳食,导致了总热量过剩;还有就是不良的生活方式,例如多吃少动导致肥胖等。很多年轻人自恃年轻体壮,经常酗酒应酬、暴饮暴食、熬夜等,再加上缺乏体力运动等诸多因素导致了营养不良,加重胰岛B细胞的负担,损害胰岛功能,最终导致糖尿病的发生。

专家表示,糖尿病主要危害在于它的并发症,尤其是慢性并发症,可波及全身各个系统。

专家提醒,糖尿病典型的症状是多饮、多尿、多食及消瘦。有些糖尿病患者无明显糖尿病症状,而仅出现合并症的表现,如疲乏无力,容易感染,突然视物模糊,视力障碍,皮肤感觉异常等。当患者出现以上症状时,应当及时就诊,以免贻误治疗时机。

### 天冷,不宜与宠物太“亲密”

#### 健康猫狗也可能携带病毒

□晚报记者 马治卫

本报讯 “我家女儿抱着猫睡觉时被抓伤了。”昨天,商水县居民李女士烦恼地说,天冷了,孩子本想让小猫钻进窝里避寒,不料却伤了自己,虽未流血,但皮肤表面有明显的抓痕,皮下有瘀血,仍需注射疫苗。

养宠物给人们带来了欢乐,但也带来了危害。相关专家说,人与猫、狗亲密接触被咬伤可染狂犬病毒。猫、狗等宠物身体是跳蚤最好的寄生场所,另外,宠物身上还可能带有螨虫,它能引发皮炎、湿疹等疾病。

专家建议,人不能和宠物太亲密,若不慎被宠物猫、狗抓伤,可能引发狂犬病。若被宠物咬伤,应正确及时地处理伤口。首先,用清水冲洗,有助于减少伤口的病毒残留量;其次,狂犬病病毒对肥皂水、75%的酒精、碘制剂等比较敏感,因此,用肥皂水彻底冲洗伤口和消毒可以大大降低感染的风险。

线索提供 关东伟