

今日立冬 本周岛城最高温21℃

注意昼夜温差 除了吃饺子还有这些习俗

伴随一股弱冷空气带来的萧瑟秋风，市区最低气温将至12℃，6日夜间甚至下起了小阵雨。不过，这轮冷空气的影响即将止步，接下来气温会回稳并小幅变动。今天，岛城将迎来冬季首个节气——立冬。最新预报显示，本周岛城天气，除了小雨还有13日的大风，最高气温依旧能达到16℃，厚外套还可以等一等再穿上身。

今日立冬岛城昼夜温差加大

立冬前一天，我市气温走低。市气象台发布了大风蓝色预警，当晚市区甚至下起了淅淅沥沥的雨。今天，冷空气影响就将结束，我市天气转为多云，各区市的最高气温保持在17℃~19℃，外出仍会感觉较为舒适。明天全市迎来多云间晴天气，各区市最高气温变化不大。

今天是二十四节气中的第19个节气：立冬。记者从青岛气象台获悉，虽然立冬到来，但本周岛城气温变化不大，全市最高温仍能达16℃，内陆地区白天时段甚至能达到21℃。受冷空气影响，13日北风内陆地区4~5级阵风7级，沿海地区5~6级阵风8级，近海海域7~8级阵风9级。中央气象台也提醒，我国要在偏暖中迎来立冬节气。未来10天，我国大部地区气温较常年同期偏高1℃~2℃，其中华北北部、江南等地气温偏高3℃~4℃。

冬季进补养生要注意这些

立冬，青岛在这一天有吃饺子的习俗，所谓“吃饺子

补嘴空”。因为青岛地处潮湿地带，所以多吃一些饺子可以祛除体内寒气。此外，天气进入立冬说明越来越寒冷，所以这时候可以吃一些滋补身体，同时又可以暖身暖胃的食物，羊肉就是不错的选择。所以立冬时，青岛也有吃羊肉的习俗。

青岛地处沿海地区，进入冬季后，可以挑选海参等滋补品，炖鸡汤或者是炖排骨汤，既能调理身体，又能补充营养。立冬养生，要注意早睡晚起保证睡眠充足，在精神调养上要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。在起居调养上不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。

在饮食调养上要遵循古训，少食生冷，但也不宜躁热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素缺乏，如：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。要注意的是，进补因人而异，故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。此外，立冬后还要预防中风等三类疾病。中风是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。预防要做好几件事：一要防寒保暖；二要适当补充营养，增强体质；三要做好高血压、冠心病和糖尿病等的防治。心肌梗塞也是老年人冬季的高发病。除了重视防寒保暖外，室内温度适宜控制在18℃左右，外出不宜过久，并注意防风保暖，避免风寒交袭。老人冬季感冒，容易诱发多种危及生命的并发症，并可能诱发或加重原有的慢性疾病。老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力，防止流感发生。

观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中



冬之始 新华社发

考生忘带身份证 民警速办临时证明

还将参加成人高考考生顺利送回考场

本报11月6日讯 5日，在成人高考青岛考点，几名考生因未携带身份证，向执勤民警求助。在民警的帮助下，他们及时进入考场参加考试。

5日8时37分，崂山公安分局民警在崂山三中考点执勤时，一名考生找到海岸警察支队中韩派出所执勤民警王丽，说自己忘带身份证。当时离开考还差20分钟，时间紧迫。执勤点启动应急预案后，崂山交警铁骑队员载着考生赶往最近的海岸警察支队中韩派出所，王丽提前将考生的信息发给户籍民警马艳雯，考生一到派出所，就拿到身份信息证明，铁骑立即载着考生赶回考场。

8时48分，在莱西市考点，威海考生李某和菏泽考生丁某向莱西市公安局青岛路派出所民警刘智晓求助，称身份证突然不见了，当时距离考试仅有12分钟。刘智晓一边立即联系户籍员宋晓函为考生开具临时身份证明，一边联系处警队长战彬前往公安政务大厅取临时身份证明。在三方民警接力配合下，仅用10分钟，两名考生拿到了临时身份证明，顺利进入考场参加考试。

8时50分许，市北交警冠县路中队民警在青岛37



市北交警冠县路中队民警将两名考生送到派出所开具临时身份证明。

中考点前执勤时，一男一女两名考生上前求助，称将身份证落在家中。由于两名考生的家离考场都比较远，执勤民警立即驾驶警车带他们到附近的即墨路派出所开具临时身份证明。随后，民警在9时前顺利将考生送回考场，让他们准时参加考试。

（观海新闻/青岛晚报 记者 刘卓毅）

迷路老太摔进水沟 警民联手救上来

本报11月6日讯 3日下午，胶州市公安局胶西派出所接到群众报警称，一名老太掉进潍青高速高架桥下的一条水沟里。报警人称，老太倒在水沟里一动不动，他观察了一阵，觉得老太像是同一个村的乡亲，赶紧联系了她的家人。

民警到达现场时，老人已经起身坐在水沟里，却无法爬出来。巡逻民警立即跳下水沟将老人扶起，与周围群众一起将老人拖上岸。老人被抬上岸后身体

瑟瑟发抖，民警询问她是否受伤，她也答不上来。老人的儿子到场后，民警又和热心群众将老人抬到了她儿子的车上。

经过检查，老人除了着凉和受惊，身体并无大碍。据老人的家人介绍，老人当天下午外出散步迷路了，经过高架桥底下坡时，一不留神跌进了水坑，好在被热心人及时发现。一家人对民警和热心群众的帮助表示了感谢。

（观海新闻/青岛晚报 记者 刘卓毅 通讯员 卢琪）

社区微信群里“寻人”

本报11月6日讯 城阳赵哥庄村民刁女士4日手持锦旗来到城阳巴士四分公司，感谢好心人接力找到遗落背包。

刁女士2日乘坐915路车外出，上车后将包放在一旁，途中迷迷糊糊睡着了，到站匆匆下车忘记放在一旁的背包。回家发现丢失，刁女士焦急不已，包里有四百多元现金和银行卡、户口本等物品。

915路驾驶员宫永昌在打扫车厢时发现了背包，立即捡起交给了工作人员，希望代为寻找失主。工作人员打开背包，在户口本上发现失主登记的地址为赵哥庄村，

只为给背包找主人

公司驾驶员方钢恰好也是该村村民，于是立即将其找来辨认。方钢看到失主名字，表示并不熟悉，于是拍照发到了所在社区的微信群。没想到，刚在社区微信群里发布“寻人启事”，刁女士儿子就看到了，立即联系认领。

“以为找不回来了，没想到在社区群里得到了线索。”领取物品时刁女士特意制作了锦旗，想要当面感谢宫永昌，遗憾的是，他当时正在运营途中。“捡到物品及时上交，是我们应该做的，市民乘车如果丢失物品，可以立即拨打热线联系。”宫永昌说。

（观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中）

李沧环保

三个“加强”助力企业健康发展

本报11月6日讯 市生态环境局李沧分局以改善全区环境质量为抓手，加强监管措施、加强处罚打击、加强帮扶指导，一手全力推动污染防治，一手保障经济高质量发展，以生态环境质量改善的实际成效诠释“转作风、树形象、讲担当、促发展”的时代内涵。下一步，该局将以严真细实快的工作态度、更规范、精准科学地指导企业提升环境绩效管理水平，让企业在未来赢得更大的绿色发展空间，为深入打好污染防治攻坚战，实现经济社会持续健康发展提供坚强保障。

（观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中）

率先完成首批减排任务

本报11月6日讯 为推进辖区环境空气质量持续改善，近年来，市生态环境局李沧分局坚持“污染防治、减排为本”的思路，扎实、持续推动大气污染减排项目开展。本年度，根据要求，该局在前期工作基础上，全面摸排，多措并举，深入挖掘“四个源头”，建立动态管理“一本台账”，率先完成第一批大气污染防治项目减排任务。在此基础上，下一步该局将继续挖掘推动其他减排项目，将大气污染防治减排工作作为促进辖区空气质量改善的有力抓手，坚决打好打赢蓝天保卫战。

（观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中）

多举措提升审批服务质量

本报11月6日讯 市生态环境局李沧分局以“作风能力提升年”活动为契机，通过开展大动员、大学习、大调研及“亮绩”“赛绩”等系列活动，大力弘扬“严、真、细、实、快”的工作作风，瞄准企业和群众办事急难愁盼，聚焦数据赋能提升数字化治理水平，持续推进服务智能化、标准化、便利化，抓项目、保市场、优环境，确保行政审批服务各项工作任务落地落实。

（观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中）

天气预报

市区	崂山
今天 多云	多云 10℃~18℃
明天 多云	多云 9℃~18℃
北风 3-5级	10℃~19℃
明天 多云	9℃~16℃
南风 3-5级	12℃~18℃
平度	多云 7℃~18℃

双色球 第22127期 03 04 09 10 29 33+13

福彩3D 第2022296期

3 0 5



彩票

开奖