最低-1℃！深秋寒潮“冻”真格

我市发布寒潮蓝色预警 提醒老年人等群体做好防护

早报11月8日讯 寒潮来袭，气温骤降，易诱发呼吸系统、心脑血管等疾病。青岛市卫生健康委员会、青岛市气象局联合提醒，受强冷空气影响，8日傍晚到9日夜间我市有寒潮天气，请市民朋友，特别是老年人、慢性病患者及户外作业人员重点防护。

青岛市气象局7日发布寒潮蓝色预警，8日傍晚到9日夜间全市过程平均降温幅度8—10℃，最低气温出现在9日夜间，沿海地区最低气温降至2℃—4℃，内陆地区-1℃—1℃，中北部地区和山区有霜冻或冰冻；8日傍晚到9日下午，北风增大，陆地5—6级阵风8—9级，山区局部阵风10级，近海海域风力更强。

青岛市卫生健康委员会、青岛市气象局联合提醒：居家保暖要检查门窗密封性，备好保暖用品。室内适时通风，使用取暖设备谨防烫伤与煤气中毒。外出注意温度缓冲，避免忽冷忽热。雨雪天谨防滑倒，大风天远离高空坠物。驾车请减速慢行，及时了解路况。此外在健康管理方面要注意防范呼吸道传染病，建议及时接种疫苗。

提醒特别提到，重点人群要加强防护。老年人及慢病患者避免早晚外出，加强头部、胸腹部保暖。按医嘱服药，若出现胸痛、胸闷等症状请立即就医。户外作业者作业时注意防风保暖，避免长时间暴露，熟悉救援设施，遇不适及时进入室内取暖。孕妇儿童外出选择温暖时段，注意增减衣物，及时补水。婴幼儿重点加强头、腹、足部保暖。

（青岛早报/观海新闻记者 魏铌邦）



海安路上的落叶。资料图片



大唐黄岛发电公司工作人员在集控室监测供热设备运行参数。



双拥公园柿子林成“网红赏景地”。

/ 供热 /

全力保障供热安全

大唐黄岛发电公司提前完成供热系统冷热态调试

早报11月8日讯 连日来，为积极应对初冬降温天气，全面做好冬季供暖准备，大唐黄岛发电公司有序推进供热设备系统调试。截止到11月6日，该公司已完成2026—2027采暖季前的全部冷热态调试工作。

据了解，大唐黄岛发电公司积极与各供热公司配合，自10月下旬起开始供热设备系统分步调试工作，陆续完成供热电泵试转、冷态循环、热网循环水排污提质、管网排气查漏等调试、消缺任务，为热态调试打好了基础。

11月6日下午，大唐黄岛发电公司协同外部管网，供热首站升温升压开始热态调试工作，稳步调控供热参数，检验设备可靠性。11月7日，设备系统运行趋于平稳，低温调试工作顺利开展，各项参数可控。公司落实24小时值守，全部设备通过切换进行连续试转，加强设备系统巡检，密切监测各设备运行参数，及时消除供热设备缺陷，确保首站各设备调试安全。

下一步，大唐黄岛发电公司将持续精细调节、闭环消缺，高标准完成供热系统的全部调试工作，为冬季稳定供暖打下坚实基础。

据悉，按照相关规定，青岛市采暖季将于11月16日正式开始，大唐黄岛发电公司将全力保障供热安全稳定，守护群众温暖过冬。

（文/图 郭念礼 实习生 李旭彦 通讯员 兰晓宇 边镇熠）

/ 健康 /

寒潮来袭小心中毒

市第八人民医院专家提醒：谨防一氧化碳中毒

早报11月8日讯 寒潮来袭，家家户户门窗紧闭，炭火、燃气、煤炉轮番上阵。可在这些取暖方式带来温暖的同时，一个看不见、闻不到的危险正在悄悄逼近——一氧化碳中毒。11月8日，青岛市第八人民医院专家提醒，一氧化碳无色、无味、无嗅，隐蔽性极强，被称为冬季的“隐形杀手”，短时间内就能让身体缺氧，对大脑神经造成不可逆的致命损伤，市民应提高警惕，做好预防。

大脑最怕缺氧，一氧化碳专攻它。大脑是人体对缺氧最敏感的器官。一旦发生一氧化碳中毒，血液携氧能力急剧下降，脑细胞迅速缺氧受损。轻度中毒常表现为头晕头痛、恶心乏力、四肢酸软、嗜睡犯困，很多人误以为是感冒、受凉、疲劳，从而延误救治，留下隐患。若持续处于中毒环境，会迅速进展为中重度中毒，出现面色潮红、口唇樱桃红色、视物模糊、步态不稳、意识恍惚、频繁呕吐等症状。严重者可发生昏迷、抽搐、呼吸抑制，直接危及生命。

部分患者经过救治后看似完全清醒、恢复正常，但可能在数天至数周后突然出现记忆力骤降、反应迟钝、智力减退、性格改变、肢体无力、行走困难等症状，因此务必遵医嘱及时前往医院复诊。

专家提出，下面这些高危场景尽量避开。除了室内煤炉、炭火取暖外，室内围炉煮茶、烤肉、火锅，如果无有效排烟、门窗紧闭也可能导致一氧化碳中毒。浴室老旧燃气热水器、排风不畅，长时间洗澡，厨房门窗密闭，长时间使用燃气做饭、取暖；在密闭车内怠速开暖风休息、睡觉都可能导致一氧化碳中毒。

疑似中毒，牢记急救四步：一开，立即打开门窗，迅速切断污染源；二撤，将患者转移至空气新鲜、通风良好处；三躺，平卧或头偏一侧休息、松解衣领、注意保暖，严禁喂水、喂药、摇晃患者；四救，出现头晕加重、意识模糊、嗜睡昏迷、抽搐等情况，立即拨打120尽早就医。

安全永远是第一位，预防比救治更重要。市民应定期检查燃气灶具热水器、排烟管道，及时更换老化破损设备；室内禁止无排烟炭火取暖；家中建议安装一氧化碳报警器，实时监测、防患于未然。

（青报全媒体/观海新闻记者 黄飞）

/ 科普 /

秋冬转换这样养生

青大附院中医科为市民送上养生攻略

早报11月8日讯 立冬是二十四节气中的第十九个节气，标志着秋冬季节转换的开始。立冬过后如何让身体健康过冬，8日，青大附院中医科送上一份养生攻略。

立冬过后蛰虫休眠，万物活动趋向休止，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳、顾护正气为原则，经络养生应以调理肾经和任脉为主。饮食方面要少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的食物，同时也要多吃新鲜蔬菜，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

经络穴位保健推荐涌泉穴和关元穴。涌泉穴在足底部，此穴可滋阴潜阳，加强人体阳气封藏，同时还可使人体耳聪目明，腰膝壮实不软，行走有力。关元穴为任脉上的穴位，为人体阴阳元气交关之处，此穴可增强人体正气，其所治症多为大体虚证，立冬通过此穴保健可增强人体的防病能力。

节气药膳推荐黑芝麻粥，用黑芝麻25克、粳米50克。黑芝麻炒熟研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改用文火煮成粥。此粥具有补益肝肾、滋养五脏、预防早衰的功效，且适于中老年体质虚弱者。

市民还可以试试乌豆排骨汤，用黑豆50克、排骨400克、盐4克、葱1段、姜1块。做法是将黑豆提前用清水泡6小时以上，排骨洗净斩块，与凉水一起下锅，大火煮开后撇去浮沫，加入黑豆、葱、姜，转小火煲两小时左右，加盐调味即可。

（青报全媒体/观海新闻记者 黄飞）

/ 旅游 /

“柿柿如意”邀你来赏

沙子口街道成网红赏景地

早报11月8日讯 近日，崂山区沙子口街道双拥公园内，300多棵柿子树迎来最佳观赏期，橙红色的果实匀称饱满地挂满枝头，与远处的山海相映成趣，构成一幅别具韵味的冬日画卷。

据悉，这些柿子树属观赏品种，果实个头匀称，挂果期从10月中旬持续至12月，以其独特的“柿柿如意”美好寓意和橙红喜庆的色彩，成为“网红赏景地”，高峰期每天可吸引近2000名市民游客前往“打卡”。

（青报全媒体/观海新闻记者 衣涛 摄影报道）