



今日霜降

我省未来三天天气晴好
气温偏低

霜

ER SHI SI

JIE QI

降

二十四节

本报讯(记者刘岚 通讯员郭迎春)昨日下午,本轮降雨减弱并趋于结束。预计未来三天,全省大部地区晴间多云,气温变幅不大,持续偏低。今日迎来霜降节气,霜降是秋季到冬季的过渡节气,各地气温将显著下降,请大家适当增穿衣服。

预计今日,我省大部地区最高气温变幅不大,北部地区4设区市(张家口、承德、唐山、秦皇岛)最高气温为16℃至17℃,中南部地区各设区市为15℃至18℃;明日,大部地区最高气温略有上升,北部地区4设区市最高气温为17℃至20℃,中南部地区各设区市为18℃至20℃;25日,大部地区最高气温略有下降,北部地区4设区市最高气温为16℃至18℃,中南部地区各设区市为15℃至20℃。

话说霜降:

10月23日是二十四节气中的第18个节气——霜降。霜降就是开始见霜的意思。霜的出现表明地面最低温度已达0℃以下,对农作物将会产生一定的影响。秋季出现的第一次霜称为初霜,初霜愈早对作物危害愈大。

霜降时节,我省大部分地区都进入了干季,要高度重视护林防火工作;此时各地气温显著下降,是秋季到冬季的过渡时期,最低气温多在0℃左右;坝上

地区地面开始冻结,张承地区已呈现初冬景色。

霜降期间,全省多年平均气温为9.2℃,石家庄市主城区为11.0℃;全省多年平均降水量为5.9毫米,石家庄市主城区为6.9毫米。

我省一般在霜降至立冬期间会有一次较强的冷空气袭击,大风过后剧烈降温,多数作物停止生长;请大家要注意防冻,适当增穿衣服,预防感冒等多种疾病的发生。

霜降养生:

霜降是秋季的最后一个节气。“霜降”含有天气渐冷、初霜出现的意思,意味着冬天离我们不远了。

天气渐渐变冷,大家更应注意养生保健。为了迎接冬天的到来,按照习俗,人们会在霜降前后吃一些生津润燥、补气养生的食物。俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜”,华北地区就流传着霜降吃萝卜的习俗,不过养生专家提醒,萝卜性凉,食用萝卜切忌过量,特别是脾胃虚寒者。此外,深秋季节,多吃银耳、雪梨等滋润和清润的食物,有利于缓解干燥。栗子、柿子、花生、杏仁、山药、百合、白果等也是霜降之后适宜进食的食物。

霜降时节,天气渐寒,昼夜温差拉大,气温可能突然下降,此时呼吸系统疾病、心脑血管疾病多发。专家提醒,

预防以上疾病关键要做好保暖,有冷天哮喘发作史的人,要提前服药预防;有高血压病史者,应按时按量服用降压药物。另外,要养成睡前用热水洗脚的习惯,热水泡脚除了可预防感冒外,还能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,并减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。

“霜叶红于二月花”。霜降过后,枫树、黄栌等在秋霜下开始漫山遍野地变成红黄色,大家可趁晴好天气外出登山,欣赏美景。这样登高望远,一方面可使人心肺舒畅,另一方面也可助人舒缓心情。此外,还可选择健身操、太极拳、球类运动等,要注意动与静的合理安排,不宜过度劳累,更不可经常大汗淋漓,使阳气外泄,削弱机体的抵抗力。

具体预报:

今日白天,承德东部、唐山、秦皇岛多云转晴,其他地区晴间多云。

今日夜间到明日,全省晴间多云。

明日夜间到25日,全省晴转多云间阴。

承德供热准备工作就绪

本报承德电(记者张斌 通讯员赵世坤)随着气温的不断下降,今年的供热期已进入倒计时,记者从承德热力集团有限责任公司了解到,目前该市供热方面的各项工作已准备就绪。

今冬承德热力集团所辖各公司总在网面积将达到5470万平方米,其中该市中心城区、南市区实际供热面积达到1893万平方米。为确保今冬优质、高效供热,承德热力集团于今年9月底前全部完成了供热系统常规检修工作,共计完成检修换热器246台、水泵378台,井室3840座、阀门保养26025个。为进一步提升供热系统的安全性和稳定性,

今年承德热力集团投资2322万元,实施了北区调峰热源大修、换热站设备改造等40项大修技改项目。其中重点对该市市区12公里存在安全隐患的老旧管网进行了改造,将有效改善因管网老化、泄漏造成的隐患,提高管网运行的稳定性。

目前该市中心城区供热管网已经进入冷态调试阶段,预计10月30日该市中心城区既有负荷全部具备供热条件。同时,针对集中供热系统可能出现的各类突发故障,热力集团完善了应急处置预案,在抢修人员、设备、物资等方面做出了充分准备,确保能够及时处置冬季供热运行中出现的各类突发故障。

中外名医联手
为磁县农村癌症患者解除病痛

本报邯郸电(记者陈正)10月20日至22日,“癌症早诊早治中国行”走进邯郸磁县,中日两国知名专家、教授通过授课、示范教学、点评等方式,向来自各地的数百名基层肿瘤医生传授消化道防治技术与经验,并联手为8名磁县农村早期癌症患者进行了手术治疗。

据介绍,今年活动期间,为惠及农村癌症患者,同时实现手把手教学,日本昭和大学藤丘病院消化内科部长山本赖正教授、日本庆应义塾大学病院后藤修教授、中国医学科

学院博士生导师王贵齐教授、首都医科大学附属同仁医院消化内科主任医师钱冬梅教授等知名肿瘤专家,深入磁县肿瘤医院亲自“操刀”,相继为8名食管癌、贲门癌、胃癌患者成功切除病灶。

据了解,“癌症早诊早治中国行”由中国癌症基金会、国家卫计委癌症早诊早治项目专家委员会(农村)、中国抗癌协会肿瘤内镜学专业委员会主办,每月在一个省选择一个基层优秀项目单位举办,旨在提高基层早诊早治项目单位专业技术人员水平和业务能力。

邢台部分区域周边实行
24小时洗扫洒水

为进一步做好大气污染防治工作,邢台市环卫处持续加大洗扫洒水力度,使用新能源车辆在敏感区域周边实行24小时作业,并将机械化作业向小街巷延伸,常态化冲洗便道、绿化带接口等易积尘部位,最大限度控制道路扬尘。

本报驻邢台记者 张会武 通讯员 刘张焱、徐祎璠 摄影报道

沧州妇幼保健院推出“床旁结算”

本报沧州电(通讯员崔国光 记者李家伟)沧州妇幼保健院推出一套“床旁结算系统”,经过一年试运行,效果良好。日前,这套系统开始在沧州妇幼保健院全院推行。

以往办理入院手续,患者需要在病区、结算窗口之间往返几次。“床旁结算系统”就是把住院结算窗口“移”到了住院病区,由护士站的护士为患者结算。

据了解,此项功能依托的是沧州妇幼施行的“一卡通”服务措施。患者来到医院看病就医都会办理一张就诊卡,往这张“一卡通”里充值后,看

病、拿药、检查缴费直接划卡,遇到需要住院的情况,拿着“一卡通”直接到护士站刷卡办理住院手续,不用再往缴费窗口跑。遇到卡内余额不足的情况,医院每个楼层都设有便捷充值机,可接受银行卡和微信等移动支付。

据介绍,2016年8月,该院与软件公司联合开发的这套“床旁结算系统”上线试运行,并开放了儿科作为试点,得到患者的一致好评。2017年6月,“床旁结算系统”开始逐步在各科室推行,目前已经涵盖所有科室,4500多名患者享受到了这项服务。