

# 今日“立冬”，你准备好了吗？

专家教你防盗、防火、防病……

天气冷了，衣服穿多了

## 一不留神，伸进“三只手”

民警向市民传授一些防盗的小技巧

**晚报讯** 与其它季节相比，冬季由于穿着比较厚重，因此敏感度是一年四季中最差的季节。而这一季节各类节庆较多，人们常携带大量现金，所以也是各类侵财案件多发时期。记者特意采访了淮海路派出所所有经验的公安民警，请他们传授一些防范侵害的小技巧。

首先要防范窃贼“钓鱼”。晾晒在阳台上的腌制食品、衣物等要注意看管，外出时或夜间要及时收进室内。冬季的衣服通常比较贵重，尤其注意不能挂在阳台外面。

要防范扒窃。在商场这样人群密集的公共场所或乘坐公交车时，要看管好随身携带的物品，尽量不要把钱包、银行卡、手机等放在外套或裤子的外口袋里，银行卡、存折和身份证不要放在一起。民警还特别提醒广大群众注意自己的墨镜。冬天风沙大，大家外出时喜欢戴墨镜，但如果你戴的墨镜颜色过深，容易造成视觉不好，给扒手可乘之机。民

警建议，携带贵重物品外出时应尽量戴颜色比较浅的墨镜，如果在乘坐公交车的时候，尽量在车来之前把墨镜摘掉，避免因光线的变化造成视觉暂时缺损，给扒手可乘之机。

民警指出，钱包最好选择分类钱包，钱包上最好有拉锁。放贵重财物的钱包最好有挂钩，和包里的挂钩连接多一分安全系数。民警提示，最好将大额现金放一个钱包，小额零钱放另一个钱包。身份证和银行卡不要放置在一起。选择背包的时候要选择质地结实的，还有一个重要的环节就是包的兜一定要多，可以分类存放不同的物品和财物。

除了防盗还要防骗。外出务工人员要到正规售票站点购买车票，以防受骗。途中提高警惕，防止犯罪分子实施诈骗。各种骗术都有共同点，但广大群众只要不贪小便宜，一般不会“惹鬼上身”。

(朱海峰 陈哲)

天气冷了，用火、用电、用油多了

## 一不小心，“惹火上身”

消防队员为市民防火支招

**晚报讯** 进入冬季，生产生活用火、用电、用油等大量增多，火灾危险性加大，加上冬季天干物燥，是火灾发生比较频繁的季节。如何在这一时期预防火灾，记者采访了淮安市消防支队的消防官兵，请他们介绍了一些经验措施。

据介绍，冬季草木干枯，是四季中最容易失火的。所以应纠正不良吸烟习惯，不乱丢烟头和火柴梗，乱磕烟灰，不能将引燃的烟头随处乱放。不要在大风天气在室外或野外吸烟，不准带火柴、打火机等火种进入山林。家长和老师也要管教孩子，不能燃烧草坪取乐。

城市居民应谨慎用火。烤火取暖禁用易燃物生火炉，严禁使用汽油、煤油、酒精等易燃物引火，火炉周围不得堆放可燃物品。市民外出时，一定要将火炉放置到妥善位置，以免引起火灾事故。家中有蒸气管道和取暖器材的市民，不要在上面烘烤衣物。装气的钢瓶不得倒放、卧放或摇晃使用，以免液体冲脱减压

器发生危险；点火后人最好不要离开，防止火苗意外熄灭，造成漏气；停止使用或外出时，应将全部开关关掉。一旦发现漏气现象，切勿开灯、打电话，更不能动用明火，要迅速打开门窗通风，排除隐患。

冬季开空调、电热器等频率高，所以要注意检查电线是否老化或超负荷，以免发生电线短路起火。不能在电灯泡上罩纸或其他可燃物，将未经冷却的电热器具放在有可燃物的场所，或将可燃物放在电热器具上，更不能乱接乱拉电线。大功率电热器具不能使用横截面过小的导线或容量过小的开关、插头，以免发热或打火。而使用电热毯、电熨斗、空调等取暖设备时，要做到用前检查，用后保养。停电以后，一些市民往往任由电器处于使用状态。所以，使用电器最重要的是注意人离断电。

总之，不论是在生产还是生活中，冬季都是火灾的高发区，冬季防火应该引起人们高度的重视。

(闫大伟 陈哲)

天气冷了，身体抵抗力下降了

## 一着不慎，生了疾病

医生提醒：要让孩子多喝水、衣着适量

**晚报讯** 天气预报显示，一股冷空气昨日就已开始影响我市。“每到秋冬换季，这几天患呼吸道疾病的小孩明显增多，昨天就有100多名患儿来就诊”，淮安市第二人民医院主任医师施培秀说。

施医生说，从10月底开始，儿童呼吸道疾病就已进入高发期，患感冒、支气管炎、哮喘的儿童明显增多。呼吸道感染多是由病毒、细菌等引起的，儿童抵抗力差，容易受凉，再加上咽喉部干燥也会导致防御能力减弱，致使病原乘虚而入。因此，在进入冬天之后，孩子的衣着要适量。“适量”就是不能多也不能少，施医生强调说，“衣服穿少了会感冒，穿多了，孩子一运动出汗后

也容易感冒”。为防止空气中的细菌感染，施医生建议家长平时多开窗，保持室内空气流通。同时尽量不要带孩子到人群密集的公共场所。她还提醒说，由于冬季气候干燥，人体的咽喉和鼻黏膜容易受损，因此一定要多喝水，才能保持咽喉部湿润，儿童黏膜娇嫩，更要引起家长的注意。

“秋冬季节，轮状病毒感染还会引起小儿呕吐、腹泻”，据施医生介绍，由于发病急，大便次数多、量多，而且多呈水样便，严重会导致患儿脱水。她提醒家长发现小孩有此症状，一定要及时到医院就诊，否则会延误治疗时机。

(刘权)



## 冬天来了

11月7日9时11分将进入二十四节气中的“立冬”。天文专家解释说，立冬是冬季的第一个节气，立冬不仅仅代表着冬天的来临，还有万物收藏、规避寒冷的意思。

江苏省天文学会专家介绍，“立冬”节气在每年的11月7日或8日，此时太阳运行到黄经225度的位置上。“立”是建立、开始的意思。“冬”字最初在甲骨文中表示“终了”之意，后来演变为太阳被封闭的形象，有寒冷的意思。《月令七十二候集解》中说：“斗指西北维为立冬，冬者终也，立冬之时，万物终成，故名立冬也。”可见，立冬不仅仅代表着冬天的来临，还有万物收藏、规避寒冷的意思。

进入立冬时节，北半球的黑夜越来越长，白昼越来越短，太阳的直射点继续向南回归线移动，北半球的太阳高度角越来越小，气温也越发低了，可以说立冬是一个明显的承上启下的节气，它标志着秋天的结束，冬天的到来，天地万物的活动也都趋向休止，准备蛰伏过冬。

天文专家提醒说，立冬后剧烈的降温，特别是冷暖异常的天气对人们的生活、健康以及农业生产均有严重的不利影响。因此，注意天气预报，根据天气变化及时搞好人体防护和农作物寒害、冻害等的防御，显得十分重要。此外，立冬后空气一般渐趋干燥，土壤含水较少，林区的防火工作也要时刻注意。

## 立冬时节赏芙蓉

**晚报讯** 今天是二十四节气中的立冬，就立冬的一些话题记者采访了淮安市历史学会会员张元鼎。

张元鼎告诉记者，立冬意味着冬天的开始，在农业生产上有重要意义。因为冬季农事较少，是农闲的时候，人们会利用农闲兴修水利，灌溉农田，使土壤储水防止春旱。作为二十四节气之一，立冬也表明了气候的变化，宋代诗人、淮安人张耒在《冬日杂兴六首》中写道“水落桥痕在，沙干岸草枯。霜余槐老壮，风际竹清疏。”反映了冬季来临时树木变化和水位变化。

同时，立冬与小雪节气同在农历十月。十月代月之花为芙蓉，芙蓉为成都市花，湖南亦有“芙蓉国”之誉。淮安市区淮海北路东侧古黄河南岸种植有不少芙蓉花，现正在开放，花色一日三变，晨粉白，昼浅红，暮深红，市民不妨前去欣赏。

(金鑫)

## 此时锻炼要量力

**晚报讯** 昨日，记者在市区几家医院看到，老年病科的就诊人数也有所上升。专家提醒：老人年在换季时因身体抵抗力较差，应做好御寒准备，以免感染类疾病、心脑血管疾病多发。

这几日，淮安城浓雾弥漫，但还是不难发现还有很多晨练的人，其中又以老人居多。“雾里空气污浊，老年人不能为了锻炼而锻炼”，市二院的医生说，在雾天里空气湿度加大，易于细菌滋生，因此老人坚持晨练的话

可能因小失大。另外，锻炼的强度也因人而异，不能盲目从事超过自己体能的锻炼，量力而行。

据医生介绍，天气转冷会导致血管收缩发生变化，适应环境变化较差的老年人易患心脑血管疾病。另外进入冬天了，老人也容易旧病复发。医生提醒老年人，尤其要注意提前做好防寒保暖，适时增减衣服，如果有胸闷、胸痛、肢体疼痛等症状时要及时到医院检查，以免延误治疗。

(刘权)

## 此时养生着眼“藏”

**晚报讯** 市民在冬季如何养生，记者昨日就此采访了市中医院副主任中医师吴同和。

吴同和告诉记者，在冬季人体的阴阳消长代谢处于相对缓慢的水平，因此冬季养生之道，应着眼于一个“藏”字。首先从起居调养方面来看，中医主张“冬三月，此为闭藏。”因为要早睡晚起，以保证充足的睡眠时间，以利阳气潜藏。至于防寒保暖，也要根据适合的原则，做到恰如其分。

在饮食方面，吴同和告诉记者，冬季饮食对正常人来说，应当遵循“秋冬

养阴”的原则，既不要吃太冷的，也不要吃太热的食物，最好吃那些滋阴潜阳、热量较高的食物，比如谷类、羊肉、龟、木耳等食品。同时应多吃新鲜蔬菜。

有人认为冬天应该少锻炼，吴同和不同意这种观点，“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”这句民谚，说明冬季锻炼的重要性。但吴同和同时强调，要避免在大风、大寒、晨露中锻炼，也不能太早锻炼，一定要等到温度上来后再出去锻炼。

(郑洁 金鑫)

## 此时家电勿“冬眠”

**晚报讯** 随着冬天的到来，一些市民为了省电，往往停止使用电冰箱等家用电器，殊不知，这样做虽然节省了几个钱，却有可能人为地缩短这些家用电器的使用寿命。就冬季家用电器的如何保养问题，记者昨日咨询了业内人士。

淮海东路小朱家电维修部的老板朱士兵告诉记者，冬季家电保养最值得注意的一个问题就是家用电器不宜“冬眠”。朱师傅说，他常常遇到一些市民为了省电冬天就不用冰

箱，结果来年重新使用的时候发现冰箱竟用不起来了，原来是里面的管子给腐蚀掉了。因为家用电器在停止使用后可能造成制冷剂凝固，从而导致管路不畅，最终使家用电器“冬眠不醒”。

同时，使用家用电器时不要频繁开关。冬季一般居室的温度在0-10℃左右，而家用电器的工作温度相对较高，如果频繁开关家用电器，其内部元器件就有可能在高、低温度的转变中遭到损坏。

(金鑫)

## 此时正是腌菜时

**晚报讯** “这几天，气温还是高了点，过了立冬温度降下来，就可以腌大白菜、萝卜了”，昨天，家住清拖北院的王老太说。

腌制咸菜是许多年纪较大的市民每年冬天必修的“功课”，而冬天气温低最适合腌菜。王老太正准备过了立冬，等天气冷了就到市场上买点大白菜、萝卜回来腌。她说，过些日子就会看到很多人在窗户上、院子里晒白菜、萝卜的，那就是有人在腌菜了。

“以前，一到冬天田里没什么菜，城里就更没有菜卖了。那时不管农村还是城里，人们都在立冬之后腌大白菜、萝卜干，到了冬天就有菜吃了”，家住清拖北院的董大爷说，“如今，生活好了，就是市场上也有咸菜卖了，自己腌菜的人也少了。”

王老太还不忘提醒记者，如果家里没几个人就少腌点菜，现在冬天不像以前那么冷了，腌多了会容易坏掉。

(刘权)