

9月28日  
市区天气  
**21°C**  
湿度 80%~90%

多云转阴有小阵雨, 南风3~4级, 最高气温23°C, 最低气温18°C。

崂山 阵雨转多云, 南风3~4级 17°C~23°C  
黄岛 阵雨转多云, 南风3~4级 17°C~23°C  
城阳 阵雨转多云, 南风3~4级 15°C~24°C  
即墨 阵雨转多云, 南风3~4级 15°C~24°C  
胶州 阴转多云, 南风3~4级 16°C~24°C  
平度 阴转多云, 南风3~4级 14°C~24°C  
莱西 阴转多云, 南风3~4级 13°C~24°C

9月29日 市区 多云转晴, 北风3~4级, 16°C~25°C

9月30日 市区 多云间晴, 北到西北风4~5级转5~6级阵风7级, 15°C~22°C

# 今起三天冷空气携风带雨

## 今天阴有阵雨, 后天最低温降至10°C以下

□半岛记者 潘立超 报道

本报9月27日讯 27日岛城天气多云间晴, 南风短时北风3~4级, 市区最低气温16.7°C, 最高气温23.3°C, 郊区最低气温10°C, 最高气温24.7°C。未来三天的岛城天气可谓是冷空气携风带雨, 28日阴有阵雨, 30日受冷空气影响北风较大, 最低气温降至个位数。

据青岛市气象台预报科首席播

报员凌艺介绍, 9月28日, 青岛市多云间阴, 有分散性、间歇性短时小阵雨, 有轻雾, 南转北风陆地3~4级, 海上5~6级, 阵风7级, 30日受冷空气影响北风较大, 陆地5~6级阵风7级, 海上6~7级阵风9级, 最低气温市区及沿海16°C~19°C, 郊区9°C~17°C, 全市最高气温在23°C~26°C。

农谚上说“一场秋雨一场寒, 十场秋雨要穿棉。”入秋之后, 冷空气进入活跃期, 北方地区的冷空气不断活跃和加强, 并且频频南下。在冷空气南下

的过程中, 和正在衰退的暖空气相遇, 容易形成降水。夏秋季节转换的时候, 冷暖空气互相争夺地盘。冷空气要南下, 暖空气要守住它的地盘, 就进行了一场拉锯战。总体的趋势是, 冷空气的势力在不断增强, 暖空气的势力不断衰退, 这个过程不是一蹴而就的。从整体趋势上来说, 随着冷空气的一次一次入侵, 常常造成一次次的降雨, 并使当地的温度一次次降低。十场秋雨过后, 大约就是秋尽冬始了, 人们就要穿上棉衣防寒了。

### 市卫计委抽查17家餐饮具清洗单位

## 即墨盛康上黑榜, 餐具大肠菌群超标

□半岛记者 徐军 报道

本报9月27日讯 市卫生计生委在今年8~9月开展了对各区(市)餐具、饮具集中消毒单位全面督查、抽检工作。在抽检的全市17家单位中, 即墨区盛康餐具清洗部生产的部分餐饮具大肠菌群超标, 不符合食(饮)具消毒卫生标准。

青岛市卫生计生委工作人员介绍, 在督查的同时, 对全市17家餐具、饮具集中消毒服务单位生产的消毒后餐饮具全部进行了随机抽检, 共抽检餐饮具170份。检测结果显示, 即墨区盛康餐具清洗部生产的部分餐饮具大肠菌群超标, 不符合食(饮)具消毒卫

生标准要求。此次抽检合格率为98.24%。

目前, 青岛市卫生计生委已将督查结果通报市食品药品监督管理局, 并责令检测结果不合格单位立即整改, 依法对其实施行政处罚。专家提醒, 市民外出就餐时, 要查看餐具是否索取消毒企业的《工商营业执照》及消毒批次的检验合格证明; 在扯开包装前闻一闻餐具是否有特殊异味, 如有异味请勿使用; 拆包装前要“四查”, 一看包装膜, 二看有无茶渍等, 三看是否标注名称, 四看消毒日期。最后, 拆包装后可用手摸餐饮具外表面, 是否粘手, 表面是否有潮湿水分。

### 天天吃晚餐

## 别让它毁了你的健康!

晚餐决定你的体重和寿命! 夸张一点说, 晚餐吃得不对, 四分之一是维持生命, 四分之三会“贡献”给医药费。

科学研究发现: 很多疾病发生的原因之一, 就是来自晚上不良的饮食习惯。晚餐吃错了, 以下很多疾病可能就会找上身来。肥胖、糖尿病、脂肪肝、肠癌、尿路结石、高血压、动脉粥样硬化及冠心病、急性胰腺炎、睡眠质量。

营养专家总结了四个健康吃晚餐的方法: 一、餐吃少, 定量为好, 不暴饮暴食; 二、晚餐时间在7点之前最有益健康; 三、晚餐多吃素食, 少吃荤食; 四、少吃高脂、高热、高钙、易胀气食物。

青文

9月27日  
空气质量指数

# 32

监测站点	PM2.5 日均浓度	质量指数	质量等级
市南区东部	0.018mg/m <sup>3</sup>	30	优
市南区西部	0.008mg/m <sup>3</sup>	40	优
市北区南部	0.013mg/m <sup>3</sup>	24	优
市北区北部	0.022mg/m <sup>3</sup>	33	优
李沧区北部	0.030mg/m <sup>3</sup>	53	良
李沧区南部	0.025mg/m <sup>3</sup>	42	优
李沧区东部	0.026mg/m <sup>3</sup>	38	优
崂山区西部	0.008mg/m <sup>3</sup>	41	优
崂山区中部	0.013mg/m <sup>3</sup>	34	优
黄岛区东部1	0.012mg/m <sup>3</sup>	35	优
黄岛区东部2	0.010mg/m <sup>3</sup>	31	优
黄岛区西部1	0.020mg/m <sup>3</sup>	38	优
黄岛区西部2	0.013mg/m <sup>3</sup>	39	优
城阳区北部	0.026mg/m <sup>3</sup>	51	良
城阳区南部	0.013mg/m <sup>3</sup>	41	优

9月27日19时发布

## 孕期骨盆疼痛? 当心“缺钙”

一些准妈妈怀孕后出现不同程度的骨盆疼痛。产科医生提示, 出现这种现象, 应考虑是否缺钙。

“如果钙摄取不足, 为了保证血液中的钙浓度维持在正常范围内, 在激素的作用下, 孕妇骨骼中的钙会大量释放出来, 从而引起关节、骨盆疼痛等。”山西省妇幼保健院产科副主任医师宋志英说。

准妈妈如果出现肌肉痉挛、手足麻木或抽搐、小腿抽筋以及牙齿松动, 也应考虑缺钙。另外, 缺钙与妊娠期高血压疾病的发生也有一定的关系。

孕妇为什么容易缺钙? 据介绍, 孕中晚期、胎儿生长发育钙需

求量增加, 母体内的钙被大量消耗, 容易导致缺钙。缺钙对胎儿和母体都有影响, 胎儿缺钙易患佝偻病等, 母体易骨质疏松等。

一般来说, 怀孕20周后, 医生都会建议合理补钙, 多食奶和奶制品、豆类与豆制品、海产品等。当日常饮食难以满足时, 需要额外补充钙剂。我国营养学会建议, 妊娠16周起每日摄入钙800毫克, 孕晚期哺乳期增加至1000毫克。

宋志英说, 孕期补钙也要适度。补钙后, 如果准妈妈频频出现“上火”、便秘, 则应相应减少剂量, 或将服用间隔时间拉长。据新华社

### 儿童握力弱

## 未来健康差

除了身高、体重, 握力也是健康的重要指标。美国《儿科学》杂志刊登新研究发现, 儿童握力关系到未来健康, 锻炼肌肉应从娃娃抓起, 仰卧起坐、引体向上、俯卧撑和攀岩等都是不错的选择。

美国贝勒大学、密歇根大学和新英格兰大学研究人员对235名男孩和239名女孩展开为期2年的跟踪调查。调查开始时, 测试结果显示, 27.9%的男孩和20.1%的女孩握力偏弱。跟踪调查发现, 握力较强和较弱的男孩健康状况下降的几率分别为15.3%和60.2%; 握力较强和较弱的女孩身体变差几率分别为21.9%和51%。

据生命时报

### 怎开奖

排列3(18263期)

4, 5, 2

排列5(18263期)

4, 5, 2, 6, 0

福彩3D(2018263期)

8, 1, 3

双色球(2018113期)

红球: 01、06、09、16、25、26; 蓝球: 09

品名	批发价格	品名	批发价格	品名	批发价格	品名	批发价格
白条肉	10.00	小鲈鱼	8.00	大葱	2.10	小白菜	2.50
猪后肘	11.00	黑头鱼	25.00	圆葱	0.80	山药	4.50
猪前肘	11.00	老板鱼	25.00	蒜薹	3.00	茼蒿	3.50
猪前排	13.00	大头鱼	7.00	土豆	1.30	西兰花	5.00
精猪肉	12.00	舌头鱼	14.00	大蒜	2.80	香菜	4.50
猪肋排	16.00	八带	33.00	豆角	3.60	菠菜	4.50
五花肉	13.50	毛蛤蜊	12.00	芹菜	2.30	香菇	6.50
牛肉	30.00	扇贝	7.00	油菜	2.80	冬瓜	0.70
羊肉	35.00	活虾	33.00	油麦菜	4.00	尖椒	4.30
鸡翅中	21.00	海螺	16.00	大头菜	1.60	富士苹果	2.50
鸡腿	8.50	鲑鱼	17.00	芸豆	5.50	毛桃	2.50
鸡胗	13.00	蛤蜊	5.00	茄子	2.20	南方橘子	2.00
刀鱼	16.00	蛭子	13.00	青椒	4.50	香蕉	2.20
牙鲳鱼	25.00	石蟹	25.00	西红柿	3.00	西瓜	0.90
小黄花鱼	8.00	毛蟹	33.00	黄瓜	3.00	榴莲	15.00
偏口	10.00	蚬	12.00	生菜	8.00	鲜大枣	3.00
沙丁鱼	10.00	尖蟹	33.00	菜花	4.30	丰水梨	1.80
牙片鱼	25.00	琵琶虾	25.00	韭菜	1.50	哈密瓜	2.20
加吉鱼	25.00	大白菜	1.30	南瓜	2.00	巨峰葡萄	3.30
鲳鱼	80.00	青萝卜	1.50	藕	2.40	芒果	5.50
鲈鱼	12.00	胡萝卜	1.30	蘑菇	4.80	火龙果	4.30
石甲鱼	25.00	白萝卜	1.30	莢瓜	2.40	冬枣	6.00

地址:城阳区正阳路以南308国道西侧 联系电话:0532-87928869 网址:www.cncyms.cn

9月28日  
海洋预报

28日滨海浪高  
0.8米, 浪向南, 水温  
23.9°C。

浪高 **0.8** m

第一次高潮在6:00, 潮高4.60米;  
第一次低潮在0:47, 潮高0.90米;  
第二次高潮在18:21, 潮高4.60米;  
第二次低潮在13:05, 潮高0.80米。