

# 本周多阴雨，最低气温将回升

刚过去的这周，一直有暖阳的相伴。即使后半段有冷空气的影响，但秋高气爽、云淡风轻的日子，仍然让人忍不住给这样的天气点个赞。

本周前半段，仍然会延续之前的好天气。不过，周三开始，阴雨天气将逐渐占上风。好在气温变化幅度不大，而且最低气温还会缓慢攀升，长袖加一件稍微厚点的外套，这样的秋装搭配会是本周比较合适的穿着。



<http://weibo.com/sayaboutweather>

小巫聊天

## ■ 今起最低气温回升到两位数

刚过去的这个双休，在辐射降温的影响下，最低气温降到个位数。昨天的最低气温更是只有7.4℃，是近期的最低值。不过今天开始，早上要稍微暖和一点了，最低气温会以每天1℃到2℃的幅度攀升，今天最低10℃、明天12℃、后天14℃。看来，秋裤暂时还派不上用场。

不过值得注意的是昼夜温差，特别是今明两天，最高气温都在23℃左右，一天相差十几摄氏度，早晚稍微穿薄一点，就容易受凉，而午间穿得太厚，可能又稍稍有些热。所以这时候挺难搭配衣服的，因为要兼顾到各个时段。

## ■ 秋天可多吃薯类食物

古人说“自古逢秋悲寂寥”。但可能之前一直是晴好的天气，出门

转一转，再忧郁的心情也会有所好转。不过本周开始，阴雨天气多起来了，希望这样的天气不会勾起你的悲秋情绪。

预防悲秋，除了心理调节、加强锻炼，也要适当加强营养。“@知天气”说，秋天的时候，可以多吃一些薯类食物，能够在饱腹的同时提供大量维生素C、维生素B<sub>1</sub>、钾、膳食纤维等，其中山药、芋头、红薯还含

有免疫促进活性的黏蛋白，对于提高抵抗力很有帮助。除了薯类之外，多吃颜色深红或黑色的粗粮对提高免疫力也有帮助。

想想看，秋冬时节，烤红薯应该是最受欢迎的时令食物了吧，常常在街上，隔着老远就能闻到烤红薯的香味。买上一个热乎乎的烤红薯放在手上，也是这个季节的一件幸福事吧。  
(镇气 巫悦萌)

【本周天气】	周一	多云,气温10℃到23℃
	周二	多云,气温12℃到24℃
	周三	多云转阴有小雨,气温14℃到22℃
	周四	阴有小雨,气温15℃到21℃
	周五	阴有小雨,气温15℃到20℃
	周六	阴有小雨转阴,气温16℃到20℃
	周日	阴,气温15℃到19℃

数据来源 中国天气网

## 现在开始,预防脑卒中 江大附院明天有脑血管病义诊

**本报讯** 明天,是第八个“世界卒中日”。为倡导健康生活方式,降低脑血管病的发病率、复发率、致残率及死亡率,10月29日上午8点30分,江苏大学附属医院将组织神经内科、心内科、内分泌科、康复医学科等科室专家,在门诊大厅开展脑血管病义诊活动。作为国家卫生计生委卒中筛查与防治基地单位,该院还将于10月30日上午10:00,在门诊六楼报告厅举办脑卒中健康大讲堂活动。

(孙卉 古瑾)

## 我省今年成人高考结束 成绩11月下旬公布

**本报讯** 我省2013年成人高考于10月26日和27日进行,全省共有232197名考生报名参加成人高考。

今年的成人高考采用手持式考务终端设备进一步提高考务管理水平。手持式考务终端设备集指纹验证、身份验证和语言提示等功能为一体,可以现场完成考生身份自动验证,同时实现监考教师的考务操

作流程自动实时提示等功能。

“在国家级考试中试行考务终端设备是江苏首创,是我省成人高考招考管理改革和手段创新的一项重要举措。”据介绍,由于指纹识别的高度唯一性和稳定性,结合二代身份证验证,具有安全方便、高度防伪的优势。

在考务管理中采取先进的考务终端设备,不仅完善了标准化考场

的考生身份验证系统建设,而且积极探索了科技手段在考试实践中的应用,是对传统考务管理模式的突破和转型。

省教育考试院特别提醒广大考生注意,本次成人高考成绩将于11月下旬公布,届时,考生可访问江苏省教育考试院网站(www.jseea.cn)查询。

(古瑾)

## 东晚 健康提醒

在老年痴呆的早期,绝大多数患者表现为健忘,特别是近记忆减退。所谓近记忆减退就是刚发生的事容易忘记,患者常表现为“丢三落四”、“说完就忘”,同一问题反复提问,但患者对几十年前发生的事记得清清楚楚,以致亲属常认为患者记忆并不差,因此容易忽视而拖延了就诊时机。

——神经内科副主任医师 于明



## 体彩中奖号码

“七位数”(第13168期)  
中奖号码:8 4 9 5 2 0 9  
体彩“排列3”(第13293期)  
中奖号码:4 2 1  
体彩“排列5”(第13293期)  
中奖号码:4 2 1 8 6

### 科苑华庭

科技 | 环保 | 节能 | 庭园 | 艺墅

墅质小高层 / 优雅双拼别墅 / 尊贵联排别墅

**金秋看房首选!**  
**科苑华庭, 一个被风景包围的小区**

窗外庭院景观美如画, 墙外新城中心庭景观美如画, 近观西麓湖景美如画, 远眺十里长山美如画……

# 全景现房 墅质小高层

## 十月大惠 户户精彩

实用户型: 86.31m<sup>2</sup> 92.67m<sup>2</sup> 93.88m<sup>2</sup>

- 赠送全进口材质铝合金电动遮阳百叶
- 赠送建筑一体化阳台栏板式太阳能
- 赠送窗式通风系统

**看现房  
直通车**

每周六上午9:15  
(报社大厦门口)  
专车前往科苑华庭看房

体验中心: 镇江市丹徒新城广场东路科苑华庭 开发商: 镇江市润达房地产开发有限公司

# 85086999 85085999