

【看天】本周天气关键词:小清新  
尽管仍是大太阳,但降温了

本报济南8月18日讯(记者 王茂林) 告别连续十几个要把人热疯了的高温天,再加上小爽一下的凉风,刚刚过去的这个周日好过多了!而且,已降到35℃高温警戒线以下的天气将延续。

“蒸笼”也好,“烤箱”也罢,连续挨了十几天,终于在18日消停了。省气象台预报员说,18日除鲁南个别地区白天最高气温达到35℃,其它大部分地区都降到35℃以下了。

从省气象台发布的一周天气预报来看,本周前期我省以晴间多云天气为主,后期北部地区有雷雨或阵雨,气温有所下降。与“蒸笼”相比,这样的天气真算得上“小清新”了。

具体天气情况为,周一至周三以晴间多云天气为主,内陆地区最高气温维持在32℃、33℃的水平;周四到周五雷雨或阵雨天气造访我省北部后,到周末全省又是多云间晴天气。

【探路】尤特逼停济广间部分列车  
旅客可办理全额退票

本报济南8月18日讯(记者 宋磊 通讯员 吕传来) 受广东粤北地区水害的影响,18日济南开往广州的T179次、19日广州开往济南的T180次列车停运,已购票的旅客可在五日内(含当日)到车站指定窗口办理全额退票,通过互联网购票但未办理取票的,可网上退票。

据了解,受今年最强台风“尤特”的影响,18日0时起,广州火车站开往各方向的列车全部停运,除18日济南开往广州的T179次、19日广州开往济南的T180次列车停运外,应于18日19:09到达济南的T180次列车预计晚点30小时以上;应于18日21:50到达烟台的K1160次列车预计晚点10小时以上。

此外,铁路部门还提醒,近几日乘坐列车到广州地区的旅客应随时关注天气变化和车站公告,根据列车开行动态及时调整个人行程。

【探路】京广、广深多条线路  
列车大面积晚点

受强台风“尤特”影响,京广线、广深线等多条线路均发生列车晚点事件,广深线动车大面积晚点。数千旅客因晚点滞留在广州火车站。

17日零点48分,京广线罗家渡—土岭段雨量超标,京广线封锁了该区段,至1点20分开通,京广线经由该区段的列车出现晚点。4点24分至5点59分,京广线张滩至土岭路段大水冲上铁路道床,铁路部门紧急封锁抢修,目前京广铁路已恢复通行,但导致了多趟列车晚点。

上午9点21分,广铁再次发布广深线限速和停运消息,D7001次等动车组出现20至60分钟不同程度晚点。17日广州东始发的D7159、D7137、D7055、D77115、D7023次,深圳站始发的D7160、D7138、D7056、D7116、D7024次列车停运。10点07分,广深线取消限速,动车组运行秩序正逐步恢复正常。 据新华社

## 小学新人,家长这样帮忙过渡一下

市民张先生递纸条:孩子要上一年级了,作为家长该如何引导孩子适应学校生活?

本报记者张榕博传答案:从事小学教育工作多年的济南市新世界小学校长董树峰说,无论是在学习还是在衣食住行方面,幼儿园与小学有着很大不同,而且这不是一个自然过渡的过程,在小学开学之前,需要家长给孩子做好心理和习惯上的辅导。

首先是帮助孩子学会上课。董校长说,幼儿园倡导的是孩子动手能力、创新意识,

但学习没有连续性;而进入小学后,方式改成了授课制度,孩子要受到一定的约束。家长一定要明白这种变化,引导孩子坐下来学习、主动学习,以养成学习的连贯性;帮助他养成举手回答问题的习惯,引导孩子在回答问题时组织语言和老师沟通。

让孩子在课堂上学习,就要帮助他培养一定的抑制控制能力,比如控制冲动,上课不做小动作,坚持完成规定的任务等。

在过渡期内,家长可以有

针对性地引导,给孩子约束一个目标,让孩子知道自己将要做做什么,为什么这样做,怎么做,需要克服哪些困难,会有什么成绩。

还有教育专家指出,在小学的集体交往中,儿童会接触到不同的想法和观念,注意到自己的愿望和他人的愿望、信念等心理状态,甚至差异,并对这些心理状态进行思考。这段时间,应该让孩子更多掌握交往中需要使用的一些词汇,如:我希望、我认为、我觉得、我同意、我补充等。

## 胶带绑蔬菜留毒?还是切掉再吃

网友“乐豆豆”递纸条:网友发帖说,胶带捆绑蔬菜会造成有毒物质残留,会伤害肝或肾,长期食用还会致癌。这个说法靠谱吗?

小编传答案:关于“胶带捆绑蔬菜是否会留毒”,最近一些论坛里也有不少网友发帖讨论。乐观派认为,与农药超标等相比,胶带捆绑的残留物是少的,而且经过清洗、烹饪等环节,蔬菜上的残留物就几乎没有啦,

因此不会对人体造成太大伤害。但也有网友认为,胶带上的残留物不好清洗,“吃进肚里肯定对身体不好”。

专家说胶带当中的有害物质基本不会转移到蔬菜上,就算有转移也是极少量的。不过,在买回蔬菜后,不管是不是用胶带捆绑的,都应好好清洗,特别是卷心菜、韭菜等,最好多在水中浸泡一会儿,与胶带直接接触的部分最好切掉别吃。

纸条大爆发  
别着急  
我们挨个答

纸条

《日子》创刊以来,小编手里已经攒了一把纸条了,真的担心积压得太多,让递了纸条的亲们过于焦急,今天就让纸条集中爆发一次吧!如果这儿有您递出的纸条、您关注的话题,那就快来寻找答案吧。

## 毛巾变软,碱水煮

市民张女士递纸条:天热的时候毛巾很容易变硬,而且有时还会有霉味,怎样才能让毛巾变得蓬松?

小编传答案:小编有时也会遇到这样的问题呢!咨询了专家之后,小编发现这个问题果然是有办法解决的!

专家说,毛巾变硬是由于“窝藏”细菌所致,因此防止霉菌腐蚀很关键!要做到这一点,不妨试试用盐水洗毛巾。此外,毛巾用后一定要清洗干净,挂在通风处晾干。

毛巾变硬怎么办?这儿也有一招哦!在1.5千克水中加30克纯碱或安全的净洗剂煮10分钟,这样发硬的毛巾就又恢复柔软啦。

## 《纸条》互动

## 预防脱发还有招

市民徐先生递纸条:7月23日A10版《纸条》栏目给了一个治掉发的妙招,试了试效果还行,想问一下有预防脱发的办法吗?

小编传答案:其实,保持一些正确的洗发护发习惯,就能摆脱掉发啦!头发脆弱的你不妨看看下边八个小妙招。

头发不要洗太勤,两三天洗一次头,避免频繁洗头造成头皮干燥而伤害头发。洗头前先梳顺,这样既能除去头发间的污垢,把皮脂带到头发表面,形成天然保护层,还能避免头发纠结在一起造成脱发。用39℃左右的温水洗头,再用凉水冲一下发丝,这样做能让毛鳞片关闭,保护头发。洗完头后尽量不要梳,若发梢有打结,可用宽齿梳轻轻分开,然后让头发自然干燥。用干净的旧棉T恤轻轻拍打头发吸收水分,再让头发阴干。温风吹头皮,冷风吹发丝。尽量散着头发,这样可以防止头发不受束缚,自然生长。使用丝绸枕套,减少摩擦,对头发的伤害要小一些。

## 三岁宝宝感冒发烧吃药有讲究

读者唐女士递纸条:孩子生病,诊所、药店推荐使用小儿氨酚黄那敏或者氨酚烷胺胶囊,但大医院一般只推荐氨酚烷胺胶囊。这两种药差别在哪?三岁左右的孩子感冒发烧适合吃哪种?

本报记者李钢传答案:针对唐女士的问题,山东大学齐鲁儿童医院急诊科主任叶冰说,这两种药对感冒发烧都有作用,差别为:小儿氨酚黄那敏主要是缓解感冒引起的发热、头痛、四肢酸痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咽痛等症状;而复方氨

酚烷胺胶囊中还添加有抗病毒的成分。

“是药三分毒。”叶冰说,两种药都有一定的副作用,但都在允许的范围内,副作用的大小还取决于人体对药的敏感性,个人体质不同,反应也不同。除了这两种药,叶冰说一些清热解毒的中成药效果也不错。

除了吃药,叶冰建议让孩子多喝水,注意休息,同时家长要仔细观察,因为很多病的早期症状都是发烧,“体温高不一定代表病重,关键是看孩子的精神状态,

如果孩子精神不好一定要及时就医”。

对于是否应快速将孩子的体温降下来,叶冰说,体温适当升高对康复可能更有利,“我们认为38℃左右时,人体中各种酶活性升高,有利于人体对抗病毒。如果超过38.5℃,可以适当降温。”

儿童感冒多是病毒引起的,因此叶冰提醒家长,不宜自行为其服用抗生素,如果患儿并发细菌感染时,也需在医生指导下使用抗生素。

## 水垢对炒菜影响不大

市民王女士递纸条:烧水时常常会发现水壶内壁有水垢,它有什么危害?在炒菜时放入的水会不会产生水垢?

本报记者李钢传答案:水垢其实就是水受热后沉淀出的化合物和杂质的混合物,它往往附着在热水壶或锅炉等内侧表面。济南市第四人民医院公共卫生科赵丽梅说,水垢并没有那么可怕,及时清理即可。此外,炒菜时用水量有限,市民不用太担心。

有研究表明,水垢容易造成肠胃消化和吸收功能紊乱及便秘,使胃炎及各类结

石的发病率提高。此外,牙周炎也经常由水垢引起。因此,最好及时清理水壶等容器上的水垢,以防止水垢在热水中有过多的矿物质,甚至是重金属溶入水中。

专家说,炒菜时用水量有限,市民一般看不到形成的水垢,也无需过分关注,只要定期清理容器表面的水垢即可。此外,只要饮用水符合国家标准,是安全的。

除水垢其实挺简单:将空壶在炉上稍加热,然后放入冷水中使之骤冷,让水垢破裂即可。也可以尝试食醋煮等方法。

## 纸条征集令:

您生活中是不是常会被一些问题困扰?或者常会抱怨一些事情太琐碎,急于找到小窍门?您有问题,我们帮忙找答案!有问题就给我们递个“小纸条”,我们会将答案及时“传递”到报纸上。如果您的问题关注度足够高,还会有100元的奖励哦!拨打96706,我们一起提问题找答案挣奖金!

今天纸条大爆发,过两天发奖金也会爆发吧!这没关系,还是希望您踊跃递纸条,我们一起过好“日子”。