



二十四节气

本报讯(记者 马丹)今天进入“寒露”节气,这是二十四节气的第十七个,也是最先出现“寒”字的一个,表明这一节气与气温降低程度的关系。《月令七十二候集解》有云:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”大意是,气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了。

俗语说:“寒露寒露,遍地冷露。”寒露节气后,天气真正

寒露时节,露气重而稠,稠而将凝,再过半月,将凝为霜降。过了寒露,天气是真的要转凉了。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科谢吟灵副主任医师提醒市民,“白露身不露,寒露脚不露”,进入寒露后,就不能再“秋冻”了,夜晚温度将会降得更低,因此要注意脚部保暖。

寒露时节,日照时间相对减少,尤其秋季特有的肃杀之气容易使人们伤感,可结伴外出游玩,适当调节心情。寒露往往和我国传统节日重阳节相遇,登高赏景也是重阳节的传统之一,但中医认为,老年人关节退行性病变,不适宜登高,老年人外出时要保护膝关节,不可运动过量,天冷时应

天气

由凉爽向寒冷过渡。上海的“寒露”节气与“白露”“秋分”相比,气温降幅更大,雨水进一步减少。气温降得快,是寒露节气的特点。一场较强的冷空气带来的秋风、秋雨过后,温度下降8℃、10℃是常有的事。对上海而言,节气里气候宜人,早晚凉爽,白天舒适,再加上降水减少,往往呈现出白云悠悠、秋高气爽的景象。

养生

注意保暖,必要时穿戴护膝。

秋季是大闸蟹、柿子上市的季节,柿子虽然美味,但不要空腹吃;吃的时候也要适量,每次最好不要超过100克;患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者不宜食用。

柿子含糖高,且含果胶,吃柿子后总有一部分留在口腔里,特别是在牙缝中,加上弱酸性的鞣酸,很易对牙齿造成侵蚀,所以在吃柿子后应该及时漱口。中医认为,螃蟹与柿子都属寒性食

申城昼热夜凉 秋季虽迟也会到

通常,上海在这一时节已进入气象意义上的秋天,常年平均的人秋日为10月2日。然而,今年上海的秋天迟到了,刚结束的国庆更是“热”出新高度。10月1日至6日,申城连续“热晴”了六天,最高气温稳稳站在30℃以上。在上海的历史上,自1949年以来,国庆假期仅有11个年份出现过30℃以上的最高气温,其中,大部分年份只有一到两天的气温超

过30℃,因此,今年国庆坐实了“最热国庆假期”之名。

今天为寒露首日,最高气温仍会维持在30℃上下,和“寒”字丝毫搭不上边。但是,夏天再长,终究有结束的一天。近日的“热”情,或许是夏天最后的“倔强”,一股中等强度的冷空气已经在赶往上海的途中,并在10日前后抵达,气温也会随之迅速下跌。随后,不断有弱冷空气补充南下,最

高气温将被“压制”在25℃至28℃,最低气温预计在21℃至24℃,秋天指日可待了。

只不过,欣赏秋高气爽美景,倾听鸣虫最后的“绝唱”,也要调适好心情。天气渐冷,日照减少,风起叶落,更容易引发凄凉之感。古人就喜欢借诗句抒发“伤秋”之情,或“月露冷、梧叶飘黄,遣情伤。故人何在?烟水茫茫”,或“若为寥落境,仍值酒初醒”。

运动不忘护膝 饮食注意护胃

物,故而不能同食。从现代医学角度看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,易凝固成胃柿石。寒露节气是慢性胃炎和十二指肠溃疡病复发的高峰期,消化系统疾病患者的饮食宜温和,少吃辛辣、刺激和寒凉的食物,多吃新鲜果蔬,多喝水。

岳阳医院营养科马莉副主任医师也为市民推荐了寒露的时令养生菜——栗子白菜:

原料>>>

栗子200克、白菜500克、淀

粉10克、盐3克、香油5克、白糖3克、料酒20克、高汤小半碗、猪油1勺。

制作方法>>>

- 1.栗子洗净,划一道口,放锅内煮熟后去壳待用;
- 2.白菜洗净竖着切开,焯水制软后捞出沥水,摆在盘中备用;
- 3.炒锅置火上下猪油,后下葱姜爆香,放入高汤、料酒、盐、白糖烧开,放入板栗焖煮至熟烂;
- 4.最后用淀粉调稀勾芡后,倒入白菜上,淋入芝麻油即可。

功效>>>

秋季是板栗成熟的季节,其味甘性温,入脾、胃、肾经,具有养胃健脾,补肾强筋,活血止血功效。从营养价值上来看,板栗营养丰富,口味甜糯,富含维生素C、胡萝卜素、B族维生素、钾等多种营养素,素有“干果之王”的美称。栗子白菜是一道集美味、营养于一身的菜肴,需要提醒的是,糖尿病患者食用板栗要根据食用量减去部分主食。

首席记者 左妍

平遥古城墙抢险修缮对接启动

新华社太原10月7日电 记者从山西省气象局获悉,7日10时,山西省气象局解除持续近90个小时的暴雨四级应急响应。而在强降雨中遇险的平遥古城墙抢险修缮程序已对接启动。

10月2日20时至7日8时,山西出现大范围强降水,全省过程降水量在15.4毫米至285.2毫米之间。在此期间,平遥城墙作为大型露天土质文物建筑,连续强降雨是墙体安全的最大威胁。受强降雨影响,平遥古城城

墙84号内墙于5日6时30分发生局部坍塌,坍塌长度约25米,未造成人员伤亡。

目前,有关部门已及时清理脱落地面的夯土、砖块,在城墙坍塌段设置隔离围挡和警示标志,对险情段墙体进行遮盖和应急处理,防止发生二次坍塌,确保古城居民和游客人身安全。据悉,平遥县加大古城墙全天候巡查检查频次,及时发现、快速处置城墙险情,全力确保古城墙本体安全。



“有温度的”网点智能化服务

便民工具随“心”享 长者晚年幸福“护”



科技创新以人为本,建行上海市分行采用自助设备与各年龄段客户深度融合的模式,不断提升“适老化”改造能力,推出智慧柜员机“转账关怀版”、ATM“大字体”模式,确保老年客户得到更多的关爱和精细化的服务。

转账关怀版 指引“贴心”精准达

一天,一位退休阿姨怀里抱着孙子前来建行上海徐汇罗香路支行办理同行转账业务,智慧柜员机屏幕上的小字看不太清楚,左手要抱孩子又腾不开手,面露难色。网点大堂人员见状,急忙迎上前,向其推荐:“阿姨,您试试看我们关怀版的转账模式,字体会大很多!”阿姨点开关怀版的界面,眉头渐渐舒展。“看您抱着孩子不太方便,您可以点开右侧的小工具栏,试试我们的小喇叭功能,就能知道页面上具体的文字信息了。”阿姨填完对方账号,又看到了“小手指”,欣喜之情溢于言表,连声赞叹道:“这个也挺方便,指哪我点哪,指向性很明确,也不用老是问你们下一步干嘛了。”

2021上半年,建行智慧柜员机渠道呈上自动识别客户年龄的关爱模式,针对60岁以上老年人会自动弹窗“建行转账-关怀版”,关怀版的设计更符合长者操作习惯,界面和流程也显得格外清晰、直观,同时业务流程嵌入“小喇叭”、“放大镜”、“小话筒”、“小问号”等适老化全局辅助小工具,温馨指导客户一步步操作。老年客户可通过激活“小喇叭”朗读相关重要提示,

拖动“放大镜”放大屏幕指定区域,点击悬浮“小话筒”图标,通过使用设备左侧话筒进行语音转文字输入,点击“小问号”图标可展示当前界面操作指引。建行上海分行“适老化”改造,通过“金融科技”细致入微地满足和解决老年客群的日常金融需求。

大字体版 一目了然“安心”办

年纪大了视力不好,内容看不清楚怎么办?过去ATM设备屏幕字体普遍不大,老年客户办理现金取款时往往因为看不清楚提示导致经常按错按键,办理转账汇款时对于那一连串的账号数字总是因为看得不够清楚心里万般纠结。自从有了ATM“大字体版”如影随形的帮助,大幅降低客户阅读页面信息的门槛,老年客户体验之后纷纷表示十分实用,也特别接地气,满足了他们的切身需求。

建行上海市分行辖内所有的ATM机均具备“大字体”模式一键切换功能,新增大字体模式下的功能也是一应俱全,包括查询、转账、修改密码、存折预约取款等,让以往习惯通过柜台存取现金的客户不再有后顾之忧。

以更大力度遏制非法穿越

纪玉



今日论语

国庆假期,是出游的好机会,然而,有些“出游”行为却不那么受人待见。10月6日,九寨沟景区通报,两名男子从黄龙非法穿越九寨沟,被分别处以3000元的罚款。10月3日,一男子与朋友一同进入雅拉雪山,不久就与朋友走散,当地出动150余人找到了他。民警介绍,“穿越雅拉雪山”是极度危险的非法活动,请不要尝试。

非法穿越,导致失联乃至陷入险境的事件,时有发生。同样是在国庆期间,10月2日,当地有关部门接到报案,一名驴友在非法穿越“鳌太线”途中失联多日;截至4日,因为“天气不好,搜救难度大”,尚未找到。2019年,有三人非法穿越羌塘无人区,其中一人失联50天,幸而最后活着走出来。

非法穿越,很多时候都是冒着相当程度的生命危险,是不珍惜生命价值、损害公共利益任性举动。这些非法穿越的区域,往往属于未开发区域,悬崖峭壁、荒无人烟的情况比比皆是。比如“鳌太线”,指从陕西太白山拔仙台到鳌山的穿越线路,从2012年至2017年累计失踪、死亡多达46人。2018

年,当地发布禁止“鳌太穿越”的公告,但穿越的人仍屡禁不止,每年都会发生事故。

非法穿越,不仅给自身带来安全隐患,还可能破坏这些区域的生态环境。像羌塘保护区,就是生态脆弱性、敏感性的典型代表。《自然保护区条例》规定,自然保护区核心区禁止任何单位和个人进入,缓冲区只准进入从事科学研究观测活动;未经批准进入自然保护区可处以100元以上5000元以下罚款。另一方面,非法穿越后失联、遇险,还要动用大量公共资源进行救援。

出外旅行,要对自己的生命和自然生态、公共利益负责。据媒体报道,一些非法穿越已不限于驴友个人行为,甚至曾有旅行社以“科考”之名招募旅行团,打算进入保护区核心区。非法穿越无视法律法规和相关管理规定,有必要以更大力度加以遏制。既要提高发现概率,也要提高违法违规成本,完善有偿救援等制度,令不负责任的行为付出更大的代价。

