

今日泰山
天气与环境

10月11日

阴转多云局部有阵雨，有轻雾或雾，降水概率40%。东北风转南风2~3级，湖面3~4级。最低气温14℃左右；最高气温22℃左右。



10月12日

多云转阴有小雨，降水概率60%。南风2~3级，湖面3~4级。最低气温15℃左右；最高气温21℃左右。



10月13日

阴有小雨转多云，降水概率60%。南风3~4级，湖面5~6级。最低气温15℃左右；最高气温21℃左右。

◎县市区天气预报

泰山山区:阴转多云，降水概率40%，气温：15~22℃；
岱岳区:阴转多云，降水概率40%，气温：14~22℃；
高新区:阴转多云，降水概率40%，气温：14~21℃；
新泰:阴转多云，降水概率40%，气温：14~22℃；
肥城:阴转多云，降水概率40%，气温：14~22℃；
宁阳:阴有阵雨转多云，降水概率60%，气温：14~22℃；
东平:阴转多云，降水概率40%，气温：15~22℃。

◎部分旅游景点天气预报
南天门:阴转多云，降水概率40%，气温：7~12℃；
中天门:阴转多云，降水概率40%，气温：9~14℃；
桃花源:阴转多云，降水概率40%，气温：10~15℃；
后石坞:阴转多云，降水概率40%，气温：11~17℃；
徂徕山:阴转多云，降水概率40%，气温：10~15℃。

近期三天泰城多降雨

本报记者 陈新

据泰安市气象台预报，近期三天多阴雨天气，提醒市民出行注意携带雨具。

近期秋雨绵绵，连续两天有小雨。寒露过后，气候已入深秋，加上连日的降雨，气温将逐渐转

寒。根据泰安市气象台预报，近期三天还将连续降雨。10月11日，阴转多云局部有阵雨，降水概率40%。10月12日，多云转阴有小雨，降水概率60%。10月13日，阴有小雨转多云，降水概率60%。

近期，我国中东部多大雾天气，10月11日是世界镇痛日，世界卫生组织于2000年明确提出“慢性疼痛是一类疾病”。国际疼痛学会决定从2004年开始，将每年的10月11日定为世界镇痛日，以更好地普及疼痛知识。

大雾弥漫

近期我国中东部大部均被大雾笼罩，给人们上班出行造成不便。针对大雾天气，中央气象台于8日发布今秋首个大雾蓝色预警。图为，8日津城被大雾笼罩，空气中还弥漫着一股烟尘的味道。



寒露过后天短夜长 注意早睡早起别熬夜

寒露是秋季倒数第二个节气，10月8日是今年农历二十四节气中的“寒露”。农谚道：“吃了寒露饭，单衣汉少见。”此时，东北和西北地区已进入或即将进入冬季。首都北京大部分年份这时已可见初霜，除全年飞雪的青藏高原外，东北和新疆北部地区一般已开始降雪。

天文专家表示，寒露是一个反映气候变化特征的节气，“寒”是指寒冷。从字面意思可以看出这时的天气明显变的寒冷了，与白露时节相比气温下降了很多，地面上的

露水也更冷了，很可能成为冻露，因而称为寒露。

民谚有“露水先白而后寒”之说，其意为经过白露节气后，露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”。从洁白晶莹的露气转为寒冷欲凝，生动地反映出气温的不断下降。随着寒气增长，万物也逐渐萧索，这是热与冷交替的季节。

中医养生专家提醒说，寒露过后，天短夜长，要注意早睡早起，不要熬夜。晚秋昼夜温差变化增大，

大家要注意添加衣服，特别要注意脚部和背部保暖。

在饮食上，注意补充营养，可以适当吃些豆制品、鱼、蔬菜水果、食用菌、谷物等。同时，加强体育锻炼，做好防寒准备，预防感冒。

此外，寒露已是深秋，树叶将由绿转黄、秋风起，一些人的心情会变得忧郁，这时，就注意晒太阳，吃全麦面包、香蕉等，补充5-HT(5-羟色胺)，以改善神经系统调节功能。同时，与家人朋友多交流，保持快乐的心情。

10月11日 生活指数



◎舒适度指数：舒适

温度适宜，风力不大，您在这样的天气条件下，会感到比较清爽和舒适。

◎穿衣指数：暖

较凉爽，建议着长袖衬衫加单裤等春秋过渡装。年老体弱者宜着针织长袖衬衫、马甲和长裤。

◎化妆指数：保湿

风力不大，建议用中性保湿型霜类化妆品，无需选用防晒化妆品。

◎旅游指数：很适宜

天气较好，但丝毫不会影响您出行的心情。温度适宜又有微风相伴，很适宜旅游。

主要城市 天气预报

北京：多云，微风

13℃~21℃

武汉：多云，微风

18℃~28℃

济南：雾转阴，微风转南风小

于3级，14℃~22℃

上海：阴转多云，东北风4~5

级转3~4级，20℃~25℃

重庆：小雨，微风

21℃~24℃

OMRON 欧姆龙

My Healthcare Consultant 我的健康顾问

◎齐鲁晚报 Yenova 业之峰装饰

DECOARATION 中国环保家装领跑者

监测家人血糖健康，时时守护身旁

——欧姆龙 血糖仪 新品上市

498元

买 HEA-230 血糖仪

送 2盒血糖试纸



348元

买 HEA-231 血糖仪

送 1盒血糖试纸

HEM-7113

电子血压计促销进行中

血压计中国销量突破1千万台

从1994年至2010年欧姆龙血压计中国销量累计突破一千万台

血压计中国销量突破1千万台

血压计中国销量突破1千万台