

# 这份惬意,今天不再

## 今天最低0℃,还有4级偏北风 今夜到后天,省内部分地区有降雪



昨天下雪,在尖岗水库,一位老人一边钓鱼一边享受温暖的阳光。晚报记者 马燕 摄

□晚报记者 马燕 张华

今日的郑州,依然阳光灿烂,但是气温将有明显下降,最低气温徘徊在0℃,最高温度10℃到11℃。伴随着降温的,还有4级偏北风。

郑州入冬以后一直是干冷的,而省内部分地区,还有少量降水。

根据省气象台的预报,从昨夜里到今日白天,南部多云到阴天,其他地区晴天转多云。全省偏北风3到4级,明天逐渐加大到4到5级。最低温度:西部山区、北部-6℃到-4℃,南部2℃到4℃,其他地区0℃左右。最高温度:中部、南部9℃到11℃,其他地区6℃到8℃。

今日夜里到后天,西南部、南部阴天,部分地区小雨或雨夹雪转小雪,其他地区多云间阴天。受冷空气影响,全省最高气温较前期下降8℃~10℃。25日,南部阴天转多云,其他地区多云转晴天。

## 气温骤降,老年人切记要安“心”

### 九个字助你判断早期脑卒中

市三院神经内科主任王继立说,老年人、吸烟、酗酒、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等脑卒中的高危人群,一旦出现头晕、头痛等症状时,家属要记住9个字,请他们“笑一笑、举举手、走一走”,大致可以判断出脑卒中的早期症状。

笑一笑:早期脑卒中病人笑一笑就可能发现问题,病人会出现面部不对称,嘴歪眼斜的症状。举举手:病人上肢不能抬高,即使抬起来也坚持不了10秒就会下降或坠落。走一走:病人因肢体麻木,难以行走。

患者若出现了这些异常情况,应立即让其坐下,并拨打120。

在急救人员来前,不要让患者服用任何药物,特别是降压药。因为脑卒中分为两种,即出血性中风和缺血性中风,如果病人是缺血性中风,越吃降压药缺血越严重。

对于昏迷的脑卒中病人,除了就地平躺外,还要让患者的头歪向一侧,以避免呕吐物堵塞气管窒息。

### 大风降温,很伤老人“心”

市三院心血管内科副主任医师崔英说,气温骤降会对心脏造成重大伤害,当气温降至7℃以下时,中老年人患急性心衰的人数增长2~3倍;当低于4℃时,因心脏病而死亡的人数会成倍增加。这是因为大风降温时,人体内肾上腺素释放过多,造成血管收缩、血压升高,引起冠状动脉痉挛,原来血管壁上的斑块脱落或破裂,阻塞血管造成的。

很多中老年人平时心脏没有问题,突受寒冷刺激也会促使心率加快,心脏工作量加大,耗氧量增多,心肌缺血缺氧引起心绞痛。

崔英说,风力3级以上的天气,冠心病的日均发病率会增长1.44倍,单日平均气温每下降1℃,降温当日和降温后28天内,心肌梗死发病率会增长2%。其中降温后第2~7天,和第8~14天的发病风险最高。

早上8~9点,是心脏病易犯病的魔鬼时间。一项研究表明,心脏病患者每天用热水洗脚15分钟,然后盖被子保温30分钟,可使心脏血管机能得到明显改善。

热水泡脚还可促进末梢血管的血流顺畅,具有减轻心脏负担,保护心脏的作用。

热水泡脚的温度不宜超过40℃。60岁以上老人一般泡20分钟左右为宜,身体虚弱者10分钟即可。

剧烈降温天气,是脑卒中(中风)的高发期。脑卒中是急性脑血管病,包括脑梗塞、脑栓塞、脑出血和蛛网膜下腔出血等,是现今人类死亡率最高的三大疾病之一,也是三大疾病中发展最快、恢复最慢、死亡最多、致残最重的病种。70%以上的脑卒中患者发病在冬季,所以医学专家把中风称为“冬季神经科的流行病”。

晚报记者 邢进  
通讯员 陈锦屏  
曾中洲

## 以“健康、和谐、时尚、轻松、快乐、激情”为主题的大型圣诞晚会 “天伦之夜”明晚亮相郑东新区

12月24日晚6时,天伦之夜圣诞狂欢大型PARTY将在郑州国际会展中心华美拉开帷幕,一场无法复制无法追摹的以“健康、和谐、时尚、轻松、快乐、激情”为主题的大型圣诞晚会呼之欲出,这也是郑州国际会展中心丰富郑州市民文化活动的又一力作。

本次由河南省天伦集团冠名,郑州国际会展中心有限责任公司、河南华文投资有限公司共同主办的天伦平安夜活动内容包括:

圣诞PARTY:晚会利用会展中心不可比拟的大规模、大场地分别融入了街舞、蹦迪、品酒、饕餮、接吻赛、浪漫之约新新人类相亲会等,还有圣诞氛围十足的敲响平安夜钟声仪式。当零点到来,圣诞的钟声敲响时,漫天的雪花飞全场,唯美得叫人陶醉又沉醉,嘉宾在这美好的氛围中进行圣诞祈福,届时还有丰厚的奖品回馈全场嘉宾。

圣诞大餐:各种档次的中西式圣诞套餐以及红酒奶茶等各式饮品,食品尽在其中。

精彩演出:大型文艺汇演、亲子才艺表演、婚纱珠宝以及婚礼现场秀、相声节目和叫人耳熟能详的戏曲节目也有涵纳。

电影分享会:在大河厅播放适合上世纪五六十年代人群看的怀旧电影经典,在九鼎厅播放适合新人类的最新大片。

另外,现场还有美轮美奂的圣诞礼品以及精美的汽车车模展示等。

温暖的圣诞夜,精美的圣诞餐会、丰富的圣诞节目将会带给你更多意外的惊喜。

6万余平方米的公共场地将全部用来为晚会服务。一场“健康、和谐、时尚、轻松、快乐、激情”的大型圣诞晚会,将使您享受一次丰富的圣诞平安夜大餐!

晚报记者 李韬

全时在线中级轿车 承诺更见品质 ROEWE 荣威 尊享质量质保期 三年或八万公里

InkaNet 2.0 Andriod智能系统 WCDMA网络支持 全天候实时后台服务

**¥10000元让利**  
 让利3500元,即半价体验InkaNet 3G智能网络行车系统  
 3000元节能惠民厂方补贴  
 1000元两年车船税补贴  
 2500元尊享体验服务大礼包

inkaNet体验季 邀您合家乐享

**2980元原厂高档汽车膜**  
 全车贴膜(包括前挡风玻璃),DuroGard全球专利防刮层

**5050金融购车专案**  
 首付50%,余款50%次年付清,日供仅3元起

全国零售指导价 **8.97万元-12.87万元**

荣威 350 品 位 互 联 生 活

C-NCAP五星安全评定  
 SRS多功能六安全气囊  
 USD高强度加固型车身  
 ABS+EBD+CBC+BA+TPMS  
 多重安全防护

2650mm轴距超宽后排空间  
 Extreme Silence超静谧座舱  
 27处人性化灵动储物空间  
 电动6向可调博库曼人体工程学真皮座椅

1.5L VTI-Tech高效能发动机  
 VTI多角度连续可变正时系统  
 Multi-Mode智控式  
 自动变速箱  
 5SG五速手动变速箱

热烈祝贺清大成立五周年

- 近百位顶尖专家、导师鼎力支持
- 数百位知名企业家共同见证
- 清华大学上百名厚重文化积淀

管理咨询 | 企业内训 | 总裁研修 | 拓展训练

TSINGDA 清大 清大企业管理咨询有限公司  
 电话: 400 700 7060 0371-66517109  
 网址: www.qingdaqiyue.com

郑州利泉 格力空调

63753527、67533605、67713231

信捷担保 信捷担保一个您经营生活的财富 信捷担保一个您经营健康的源泉

速度快 额度高 手续简便

个人信用贷款、房产抵押贷款、车辆抵押(展)押贷款  
 资金短期拆借、中小企业融资贷款、房地产大额融资

地址: 中国郑州紫荆山路与商城路裕海国际B座20层 财富热线: 400-6016-116

携友试驾 双重礼遇

12月20日起, InkaNet体验季, 丰盛好礼乐享不停

- 老年车主推荐亲友来店试驾, 可免费尊享InkaNet系统升级服务, 并有惊喜好礼相送。
- 新车主可享受多重购车礼遇及尊贵服务。

inika Store 最新推荐应用

我的4S店 指示灯说明 UC浏览器 开心网 有道词典 365日历 操盘手 计算器 求签 24点  
 更多精彩请访问 inkanet.roewe.com.cn

SAIC MOTOR 上海汽车 800-820-0068 www.roewe.com.cn

河南旭致 郑州市郑汴路116号(中博汽车广场内) 0371-6127 1111  
 河南锦程 郑州市花园北路与天伦路交汇处东200米 0371-967777(总机)  
 (经销商排名不分先后)

ROEWE 荣威 品 位 科 技 实 现

SAIC MOTOR Experience 上海汽车 荣威 品牌