

榮恩堂®



只喝健康  
不喝醉

报料有奖8264110

榮恩堂友情提供奖品

# -8℃,昨日城区滴水成冰

气温创我市25年来最低

记者 吴青朋

昨日清晨,受寒潮天气影响,我市城区最低气温达到了-8℃,最低气温创下我市25年来最低值。不过,从今日起,香城气温明显回升,明后两天最高气温升至9—10℃,最低气温升至3—4℃。

### 寒风刺骨“滴水成冰”

昨日早上7时,城区的王先生起床洗漱时,发现家里的水龙头被冻住了出不了水,而头天晚上放在盆里面的水结成了厚厚的冰块,洗脸的毛巾也被冻成硬邦邦的。

记者了解到,不少市民家中都出现了这种情况,他们戏称是真正见证了“滴水成冰”。

市民高女士家住的是私房,屋顶背阴面,因积雪还未融化,早上出门就看到屋檐的一端结出了长长的“凌冰吊”,屋檐下木桶里面的水也结了厚厚的冰。网友“恋月”说:“这两日的咸宁好冷呀,早上没有带手套和帽子出门,手和耳朵都

被冻坏了!”

“头都被冻疼了。”昨日早上,路上有水的地方都结了冰,何女士骑电动车时特别小心谨慎,稍不注意就容易打滑。到了午后,即使有阳光,却仍旧十分寒冷。

### 城区低温降至-8℃

昨日,我市最低气温降至-8℃,大部分地方迎来今冬最冷的早晨。根据气象资料统计显示,这个最低气温创造了我市1991年以后的最新值。

“我们查阅历史气象数据显示,此次最低气温创我市25年以来最低值。”市气象台值班预报员介绍,上个世纪90年代以后,除1991年12月29日,最低气温为-10.7℃,再就是-8℃。

昨日全市最低气温出现在通城县,低至-9.1℃,城区-8℃紧随其后。另外,嘉鱼-7.8℃、崇阳-7.7℃、通山-7.5℃,赤壁-6℃。即使是到



记者 张仰强/摄

了中午,最高气温也非常低,大部分地方午后气温仅5℃左右。

### 今起冰冻天气结束

市气象台介绍,此次低温冰冻天气主要受强冷空气影响,不过随着冷空气主体移动到南方,从今日开始,我市降温过程进入尾声,天

气逐步回暖,低温冰冻天气也将逐渐结束。

根据预报,26日,多云,气温-4—9℃;27日,多云,气温1—10℃;28日,阴天转小雨,气温4—8℃;29日,小雨,气温3—7℃;30日,小雨转阴天,气温3—7℃;31日,多云转小雨,气温2—5℃。

## 交警发布春运“出行宝典”

# 哪里拥堵,哪里危险,一目了然

记者 程统 通讯员 房利蓉 陆映蓉

2016年春运从1月24日开始,3月3日结束。春运期间,我市交通流量会大幅上升,为方便广大群众安全便捷出行并确保春运期间的道路交通安全,市公安局交警支队发布春运期间道路危险路段、易堵路段以及交通安全提示。

### 易拥堵时段和路段

**易拥堵时段:**2月4日至7日春节前集中返乡高峰,2月23日至26日春节长假后期集中返程高峰,以及可能出现冰雪恶劣天气,容易发生拥堵。

**提示:**尽量错开车流高峰时段出行,避免在冰雪恶劣天气时段出行,灵活选择清晨和下午时段出行,必要时选择与高速公路平行的国道道通行。

**易拥堵道路:**出入城道路、汽车站周边道路、火车站周边道路、城区集市路

段可能因人流车流过大出现交通拥堵。

**咸宁市区:**禄神酒店至双鹤桥路段、老财校至温泉中心花坛、大商城至温泉中心花坛、桂花西路郭林路口至桂花东路附二医院新大门路段、潜山公园至温泉国际酒店路段、马柏大道南外环路口至咸通高速马桥站路口;宝塔大道水果市场路段、宝塔大道化肥厂路口、南山十字路口、鱼水路三角洲路段、长安大道武商转盘和碧桂园路口、双溪担山街路口、107国道横沟路口、横沟老街、汀泗菜场路口等。

**通山:**九宫乡镇街道、洪港镇杨林街、黄沙镇街道、通羊镇南市路;

**崇阳:**沿江大道、南门三角洲、仪表路与新建路交汇处、桃溪大道;

**通城:**隽水大道中医院至隽水寄宿小学路段、民主路状元桥至县政府老广场路段、金泉路路段;

**赤壁:**沿河大道影剧院路口、陆

水湖大道东洲桥北;

**嘉鱼:**鱼岳城区沙阳大道外贸路口、老烟草十字路口、茶庵岭菜场路段。

**提示:**尽量错开车流高峰时段出行,或选择下午时段出行,避免在冰雪恶劣天气时段出行。

**易拥堵收费站:**咸通高速马桥、桂花收费站

**提示:**通过高速公路收费站时应服从收费站管理人员的指挥,不在收费站口停车、掉头、倒车、插队抢行;发生拥堵时,尽量选择绕行临近的收费站上下高速,避免在高速公路主线上排队等候。

### 危险路段请小心驾驶

**咸宁市区:**1、S209省道7KM+350M处坡陡弯急,防护撞墙损坏20米缺口,缺口处临崖临水;

2、S209省道9KM+200M—10KM+200M路段坡陡弯急,防护钢

栏多处被损坏,防护栏外均为悬崖状态;

3、横常线咸安区大幕往高桥方向2KM处董家垄路段,坡陡弯急;

4、武咸快速通道横沟桥镇付桥村十四组路段,因王英水库引水工程(配水管线)还在施工阶段;

5、咸宁大道鄂高高中门前路段,因地下通道正在施工中。

6、107国道与横温路交叉路口、107国道贺胜温氏鸡场路段;

7、桂乡大道高铁出口、河背大桥、梓山湖交汇处;

8、西外环海德公馆桥交汇处、水泥厂路口、彩虹桥交汇处;

9、车站路107国道交汇处。

**崇阳:**路口至雨山路段、路口至金沙路段、鹿门至桂花泉路段、金塘至高枳路段;

**通城:**通四线利和段、南大线马鞍山段;

**赤壁:**官随线、赵崇线;

**嘉鱼:**武赤线与三环线交叉路口,武赤线周法路交接路段。

**提示:**车流量过大时,应依次、减速、排队行驶,尽量避免变道、并线、超车抢行。

## 拥抱健康 远离“三高” 关注心血管疾病

### 关于糖尿病,这些说法不可信(下)

**误区五,胰岛素会成瘾。**胰岛素是正常代谢所必需的一种生理激素,对于1型糖尿病患者而言,因为其胰岛β细胞功能丧失,所以需要终身依赖胰岛素治疗,补充外源性胰岛素是为了维持生命。对于2型糖尿病患者,胰岛素治疗只是2型糖尿病治疗手段之一,当口服降糖药物不能理想控制血糖时,加用胰岛素不仅能够降血糖,也能使自身胰岛β细胞得到休息,使

其功能得到一定程度的恢复,部分患者可以在血糖控制理想后逐渐替换为口服药物治疗。

**误区六,胰岛素没有副作用。**胰岛素有副作用的。比如,在降低血糖的同时,有可能增加体重或导致低血糖。糖尿病的治疗是包括饮食、运动、药物的综合治疗,针对不同病情应用个体化的治疗方案,1型糖尿病必须使用胰岛素进行治疗。目前国内

外的糖尿病治疗指南均推荐2型糖尿病初始治疗以饮食运动及口服药物治疗为主,病情需要时才使用胰岛素治疗。

**误区七,不控制饮食加大药量。**饮食控制是糖尿病治疗方案中最基础的环节,也是糖尿病治疗的重中之重。无论是应用口服药物或胰岛素治疗,饮食控制是必须贯穿始终且需要终身坚持的。如果不进行饮食控制而是一味增加降糖药物的用量,不但起不到降血糖、延缓并发症发生的作用,反而会加重胰岛β细胞负担、增加自身胰岛素消耗,甚至因用药过量出

现低血糖风险。

**误区八,无糖食品不用控制。**


市场上出售的无糖食品种类繁多、质量参差不齐,且大多数是“未添加蔗糖食品”,不是真正的“无糖食品”,比如无糖糕点中虽未添加蔗糖,但其原材料本身即为面粉等碳水化合物,摄入体内依然会转化为糖而使血糖升高。

**糖尿病日常生活中有哪些注意事项?如何通过饮食调节和控制血糖?本周本栏目将刊出相关内容,请留意查看。**

心血管疾病早期筛查及干预项目5年为一个试点周期。根据项目实施安排,项目首期试点确定为温泉办事处花坛社区、金叶社区、南昌路社区、泉塘社区、白茶社区、双鹤社区6个社区,目标人群为1.2万人。  
每个社区目标人数和具体检查时间为:

花坛社区	2500人	12月10日-18日
金叶社区	1000人	12月21日-23日
南昌路社区	2500人	12月24日-31日
泉塘社区	2500人	2016年1月4日-13日
白茶社区	2500人	2016年1月14日-22日
双鹤社区	2500人	2016年1月23日-2月2日

凡是以上6个社区的常住人口、年龄在35-75岁的社区居民,凭本人身份证,在相应社区项目检查日期前到所在社区居委会报名登记,即可享受免费筛查及干预服务。



心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目  
Programme of Screening and Intervention Subjects with High Risk Cardiovascular Diseases  
项目实施单位: 咸宁市疾病预防控制中心