

今起气温先升后降 周末冷空气放大招

天凉好个秋,请珍惜这个美好而短暂的季节

国庆长假结束后的第一个工作日,阳光有些慵懒,天空阴沉沉的,一如小伙伴们放飞了七天要收回的心。由于假期的冷空气影响还在,昨天气温持续“低调”,凉爽中带有冷意。不知大家的作息时间是否已调整过来,天气舞台可是已进入角色,冷暖气流开始活跃起来。

昨天早晨气温创近期新低

自从10月5日的“换季式”冷空气从北方发货后,无锡气温遭到不小的打压,一天比一天凉。随着冷空气的深入影响,昨天早晨,锡城最低温度仅15.9℃,创了近期新低。由于白天阳光缺席,升温乏力,午后最高气温仅19.2℃。这样的天气短袖薄衫扛不住了,长裤长袖薄外套是标准搭配。

目前来看,未来几天冷暖空气均较活跃,锡城天气状况转换频繁,总体来说,云量较多,阳光时隐时现。气温方面,冷空气的影响今天基本结束,气温会稍有回升。其中,今天最高气温将回升至25℃左右,10日到11日会上升到27℃左右。不过,13日又有一股较强冷空气南下,届时锡城气温将再下台阶,请大家及时关注,根据天气变化适时增减衣服,预防受凉感冒。

眼下,无锡已来到了秋天的地盘,秋意渐浓。作为一个四季分明的

城市,无锡的秋天虽美,却很短暂。根据气象部门近30年的统计,无锡的冬天平均时长在128天,春天平均时长是82天,秋天平均时长只有60天。很遗憾,在无锡的四季中,秋季是最短的一季。季节更替快、气温变化大是无锡秋季天气的特点,一般来说,9月中下旬晴天的情况下,短衣衬衫尚可应付,但到了10月中下旬就需要外套甚至棉衣加身了,在这一个月里,平均气温可能会下降10℃。

第一个带“寒”字的节气已来

节后首个工作日,我们迎来了寒露节气。寒露是农历二十四节气中的第十七个节气,也是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,从字面意思就能看出,此时的天气已与寒冷联系上了。从气候学上,寒露是气温骤降的节点,因为这时北方冷空气已有一定势力,一场较强的冷空气带来的秋风、秋雨过后,温度下降8℃甚至10℃已较常见,因此民间有“白露身不露,寒露脚不露”的说法。不过,这个时节风雨天气大多维持时间不长,受冷高压的控制,昼夜凉爽,白天往往秋高气爽。

寒露的到来,无锡的气候由热转寒,万物随寒气增长,逐渐萧落,这是热与冷交替的季节。这期间,蝉噤荷残,夜晚草木上的露水增多变凉,行人手脚外露已有寒气侵袭的感觉。根

据市气象台历史资料显示,无锡寒露节气的常年平均气温是18.5℃,比秋分节气下降2.5℃;降水量在24.3毫米左右,雨日3.9天,其中极端最高气温是1985年10月12日的33.1℃,极端最低气温是1958年10月23日的3.7℃,一日最大降水量是2013年10月8日的60.9毫米,竟出现了两天暴雨。

爱美的姑娘们别再露脚踝了

秋季是运动锻炼的大好时机,大家可以根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,散步、爬山等都是很好的选择,长期坚持可增强心肺功能。需要注意的是,刚开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量,如果过度运动会增加人体的疲惫感,反而不利于健康。

寒露过后气温逐渐降低,老人、儿童和身体体质较弱的人要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。爱美的姑娘们也别再露脚踝了,要注意足部保暖,凉鞋可以洗洗晒晒收起来了。另外,现在很多人已有皮肤干涩、鼻燥、唇干、咽痛等感觉了,这个时节饮食养生应在平衡饮食五味基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘淡滋润的食品,日常饮食最好多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜等润肺生津的食物。

(晚报记者 蔡佳)

前墅龙窑跻身“丁蜀新八景”

本报讯 “大美丁蜀,醉美八景”雅集日前在前墅龙窑展示馆举行。当天,包括蜀山古南街、福源禅寺、前墅龙窑等在内的“丁蜀新八景”发布,著名画家曾先国根据“丁蜀新八景”创作的画作同时展出。

前墅龙窑是明代窑炉建筑,目前,以龙窑为主体的开放式文化创意空间已呈现出陶瓷文化聚落效应。在前墅龙窑举行的“大美丁蜀,醉美八景”雅集主题活动,有来自北京的文化和旅游部恭王府博物馆原馆长孙旭光、故宫博物院事业发展处处长田新等嘉宾。张雨晴古筝演奏《琵琶语》以及歌咏龙窑的诗歌朗诵等节目,成为此次雅集活动的组成部分。

江苏紫泥文化创意集团有限公司根据“丁蜀新八景”创意设计的相关产品当天同时发布。丁蜀镇政府有关工作人员介绍,此次推出的“丁蜀新八景”,体现丁蜀镇旅游发展规划的基本思路,还有青龙山公园、葛鲍聚居地等也将逐步得到宣传推广。其中,莲花荡、岚峰茶境和太湖绿岸分别代表了现代农业文明、自然秀美茶山和自行车运动的特色。

(何小兵)

幼儿期注意力不集中要引起重视

市八院高标准建设儿童多动症诊疗中心

上了小学后,8岁的涛涛在课堂上总是坐不住,要么不听讲课玩文具用品,甚至还会在上課期间不经老师同意随意走出教室。近日,涛涛的妈妈带着他来到市八院儿保科门诊,被确诊为注意缺陷多动障碍。3年前,市八院儿保科高标准建设了多动症诊疗中心,由无锡资深儿保专家张枫主任医师为技术总指导,专业的测评及训练方法,成为注意力缺陷障碍儿童温暖的家。

年龄增长注意力不集中不会自行缓解

该院儿保科副主任薛丽华说,儿童多动症,又称注意缺陷多动障碍,是最常见的儿童时期神经和精神发育障碍性疾病。通常起病于6岁以前,在学龄期儿童中患病率约为5%,患者中男孩为女孩的3-4倍。

多动症的孩子往往在学校不遵守课堂纪律,在学习上由于不能集中注意力听讲,不能及时完成作业,一般学习成绩下降,因此,经常会受到老师和家长的训斥。冲动任性易打架斗殴,导致人际关系较差。这一系列的不良打击导致孩子产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题,甚至有的孩子产生破罐子破摔的心理,影响孩子的成长。很多家长认为,随着年龄的增长,这些症状会自行缓解。其实这种想法是错误的,其

中,30-50%的患者持续到青春期和成年期,所以还是需要及早干预和治疗。

薛丽华表示,并不是顽皮的孩子就能被轻易扣上“多动症”这顶帽子的。多动症的诊断必须通过专科医生的诊断,通过病史的采集、查体、儿童行为量表的评定、智力和其他认知能力的评定、脑电图等检测才能确诊。该中心目前具备全套心理评估量表,包括多动症诊断量表、注意力评估软件等,脑电生物反馈训练仪,注意力训练,认知能力训练,逻辑思维能力训练,并开展系统性家庭心理治疗,儿童叙事治疗,认知行为矫正治疗等。

专业评估后再进行专业感统训练

如今开设感统训练的机构如雨后春笋,和这些机构不同的是,这里对所有患儿都进行专业评估后再选择适合孩子的感统训练方法。八院儿保科康复师生绿芹说,每个注意缺陷多动障碍的儿童表现不同,进行专业评估后,才能确定是哪一个方面感统失调,只有对症训练和治疗,才能缓解症状。如评估中会发现不同的孩子在听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉等不同方面有着不同问题,这就需要对症训练和康复。

如评估出前庭觉有障碍的儿童,就需要进行前庭觉平衡训练,这里的训练项目丰富,有玩吊桶、荡秋千、平



上海专家定期来院为梁溪区的儿保医生进行技术指导

衡板、大陀螺、大龙球、滑梯、跳跳床、平衡木、脚踏车、独木桥等。评估出触觉有问题的儿童则进行相应的触觉训练,项目有触觉球、球池、彩虹伞、彩虹隧道、抓痒游戏、吹风游戏、玩橡皮泥等游戏。

生绿芹追踪观察注意力缺陷障碍儿童后发现,其实很多孩子在很小的时候就表现出种种症状,只是父母没有留意,如有些孩子一出生就不喜欢被人抱,家长觉得奇怪不知道原因,事实上很有可能是孩子的触觉敏感方面出现问题。还有些孩子在上幼儿园时就表现为上课注意力不集中,经常开小差,当时父母以为等孩子长大了就会好,直到小学以后症状没有缓解甚

至更为突出,对学习成绩有了影响,家长才想到就诊。生绿芹表示,幼儿期发现注意力缺陷障碍只要进行规范的感觉统训练就能有效减轻症状,但到了小学后除了必要的感统训练以外可能还需要结合情况配合药物治疗,治疗难度增大。所以家长在幼儿期就要多关注孩子的一些表现,不要忽视一些早期症状,可以到专业医院请医生诊断。

坚持训练或许能改变孩子一生

薛丽华说,确诊为注意缺陷多动障碍的儿童,越早干预效果越好,如果能坚持训练,或许能改变孩子的一生。6岁的童童上幼儿园中班,小班暑假前,老师向父母反映,只要教室外人走动,童童的注意力就会被全部吸引过去。童童的父母引起重视,到八院一检查为活动与注意力失调,今年暑假就到医院坚持训练了两个月,如今他已能渐渐“屏蔽”外面的声音。

研究显示,感觉统合失调会导致大脑无法合理安排身体的动作,包括注意力、自我控制能力、协调能力等,不同程度上削弱了孩子认知能力,适应能力,使其无法完成高级、复杂的认知活动。久而久之,形成各种障碍,推迟了孩子社会化进程,严重影响孩子健康成长。

(江南)