

## 合肥天气指数



### 穿衣指数

舒适 建议穿长袖  
衬衫单裤等服装



### 紫外线指数

弱 辐射较弱,涂擦  
SPF12-15、PA+护肤品



### 晨练指数

较适宜 推荐进行  
室内运动



### 洗车指数

不宜 有雨,雨水和  
泥水会弄脏爱车



### 化妆指数

去油 请选用露质面  
霜打底,水质无油粉底霜



### 带伞指数

今日有雨,需携带  
雨伞



### 感冒指数

较易发 风较大,较  
易发生感冒,注意防护



监测站	AQI 空气污染指数	PM2.5
明珠广场站	78	61
三里街子站	71	65
琥珀山庄	72	66
董铺水库	68	59
长江中路	77	64
庐阳区子站	72	65
瑶海区子站	64	63
包河区子站	78	71
滨湖区子站	72	64
高新区子站	73	71

更新时间:2015年5月10日  
单位:毫克/立方米、微克/立方米

# 越来越苗条是好事? 不,也许是病!

## “世界炎症性肠病日”将至;慢性腹泻超过6周,消瘦、贫血尤要当心

星报讯(张薇 记者 李婉婷) 如果你年纪轻轻经常腹泻,而且越来越苗条,千万不要不当回事儿,因为你有可能患上了一种听都没听过的病——克罗恩病。5月19日是“世界炎症性肠病日”,炎症性肠病包括克罗恩病和溃疡性结肠炎,是一种慢性致残性疾病。专家提醒,如果慢性腹泻超过6周,最好及时去医院检查。

### 这是一种“富贵病”,15岁~30岁高发

“这种病专门侵害血气方刚的年轻人,像糖尿病、高血压一样,不能得到根治,只有通过长期治疗,才能保证病情不会进一步恶化甚至致残。”

安医大一附院消化内科主任医师胡乃中告诉市场星报、安徽财经网记者,目前公众对克罗恩病认识不足,很多病人因为误诊,

拖延成了疑难重症,生活十分痛苦。

胡乃中表示,包括克罗恩病在内的炎症性肠病,颠覆了人们以往对疾病的很多种想当然的认识。“比如干净的生活环境、西式的饮食习惯更有可能导致克罗恩病发病,但具体病因现在仍未明确。”

据介绍,克罗恩病的高发年龄段在15~30岁之间。“这个年纪的患者面临升学、就业、成家等很多‘大事’,如果因为生病耽误了,就非常令人痛心。”胡乃中说。

记者了解到,我国刚开始进入克罗恩病的高发期阶段。近十年来,中国确诊的克罗恩病例,是前一个十年的8~10倍。

### 慢性腹泻超过6周,消瘦、贫血尤要当心

夏天快到了,腹泻的情况慢慢多起来了。可能大家不把腹泻当多大的毛

病,但是炎症性肠病的一个显著表现就是腹泻。

“一般发生腹泻不用太紧张,大多数是急性肠炎,过一段时间就好了。但是如果连续6周以上有慢性腹泻的情况,就要引起重视了。”

胡乃中说,溃疡性结肠炎病人最明显的症状,是长期腹泻,腹痛和粘液脓血便;克罗恩病的症状则更加多样化,有腹痛、腹泻、消瘦、贫血、肛瘘等等,其诊断、治疗更为复杂。所以一旦出现这种情况,最好去医院做个肠镜、小肠CT等检查,确定是否患上了炎症性肠病。

不过胡乃中也表示,虽然炎症性肠病是一种无法根治的慢性病,但只要早诊断、早治疗,坚持服药,患者是可以像正常人一样生活的。

## @图说

### 首届全国运动舞蹈大赛(滁州站)启动



参赛选手伴随着音乐激情舞动

5月9日,在安徽省滁州市体育馆,参赛选手伴随着音乐激情舞动。当日,2015年首届全国运动舞蹈大赛(滁州站)在安徽省滁州市体育馆成功举办,来自北京、天津、上海等全国各地的大中小学校及各

培训机构组成的50多支代表队2200余名选手参加比赛。据了解,本次比赛是2015年全国首站,总决赛将于今年11月份在成都举行。

宋卫星 记者 胡昊 文/图

## @提醒

### 这些家居知识,不要微信,要全信

家是我们最温馨、最舒适的地方,家居用品也为我们舒适的生活发挥着必不可少的作用。时尚是人们永远追寻的话题,最近流行的时尚生活方式则是以健康为主题的。当您在精心选择家饰、装修家居时,健康细节一定不能忽视,否则真的就变成“看上去很美”了!那么居家的健康细节有哪些呢?

#### 1、卫生间太潮易得病

潮湿的卫生间容易使真菌滋生、繁殖,诱发呼吸道疾病。所以,湿墩布应晾干后再放入卫生间,保持下水道的畅通,勤开排气扇。

#### 2、巧除家中异味

下水道口洒点山茱萸,花盆中掺一些鲜橘皮,壁橱、抽屉内放一包晒干的茶叶渣,炒菜锅中放少许食醋,加热蒸发,都能去除异味。

#### 3、屋里植物多眼睛累

室内摆放植物要少而精,太多会破坏环境的整体感,不仅难以起到调节心情的作用,还会造成视觉疲劳。

#### 4、选对窗帘睡个好觉

植绒面料的窗帘较为厚重,吸音、遮光效果好,选用红、黑搭配的窗帘,有助于尽快入睡。

#### 5、淋浴房,钢化玻璃最安全

使用半钢化玻璃或热弯玻璃,在冬天用热水或是夏天用冷水时,有可能爆裂,钢化玻璃的安全性则较高。

#### 6、家用瓷砖,太亮伤眼

白色、金属色瓷砖反光较强,可能导致近视和白内障,不适合大面积使用。装修时,最好选择亚光砖。

#### 7、把阳台当厨房,危险

把灶具放到阳台,冬季容易冻裂管线,引发安全事故。春夏多风季节,容易把火吹灭,造成燃气泄漏。

#### 8、装饰房间,少用油画

油画颜料中含有一定量的可溶铅、砷、钡、铅、汞、硒等元素,如果被人体过量摄入,会危害健康。

#### 9、床垫别老睡一面

床垫老睡一面容易导致弹簧变形、床垫凹陷,新床垫最好隔2~3个月调换一下正反面和摆放方向。 综合

## @资讯

### 高新区铭传路(长宁大道-方兴大道)将打通

来自安徽合肥公共资源交易中心的消息显示,合肥高新区铭传路(长宁大道-方兴大道)将开建,目前正在招标施工方。据悉,铭传路(长宁大道-方兴大道)长约1.2公里,红线宽度60米,沥青砼路面,属城市道路I级主干道,跨坝下河(3\*13米跨)、小西河(3\*20米跨)两座桥梁。该工程概算10160万元。 杨楠楠 记者 丁林

### 包河区将再添两条路

市场星报、安徽财经网记者昨日从安徽合肥公共资源交易中心获悉,包河区牯牛降路(北京路-包河大道)、秋浦路(东二环-棠樾路)道排工程正在招募监理方。

据悉,牯牛降路(包河大道-北京路)道排工程施工,项目概算3700万元,该工程规划等级为城市支路,全长1104米,规划红线宽24米,设计行车时速40公里,沥青混凝土结构。牯牛降路道排项目近期实施包河大道至葛大店路段,葛大店路至北京路路段作为后期实施。

秋浦路(东二环-棠樾路)道排工程施工,项目概算9313万元,该工程规划等级为城市支路,全长1752米,规划红线宽30米,设计时速40公里,沥青混凝土结构。计划工期6个月。秋浦路道排项目近期实施北京路至东二环段,东二环至棠樾路路段作为后期实施。

杨楠楠 记者 丁林

## @健康

### 腰椎间盘突出? 试试中医保守治疗

腰痛伴有腿疼一定是腰椎间盘突出症吗?得了腰椎间盘突出症怎么办?一定要手术才能治愈吗?保守治疗有效吗?如何预防腰椎间盘突出?明天上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院骨一科主任朱俊琛为大家提供健康服务。

朱俊琛,安徽省中医药大学第二附属医院骨一科主任,主任医师、硕士生导师。在20余年临床工作实践中,擅长治疗腰椎间盘突出症、顽固性腰背痛、颈椎病、膝骨性关节炎、偏头痛、眩晕等骨科疑难病的保守治疗。 汪玥 记者 李婉婷

## @推荐

### 夏天来了,该吃啥水果呢?

天热了,水果大量上市,但吃啥水果也有讲究哟。

应顺天时的变化,宜清热祛暑、清热利湿、生津润燥。在平衡膳食的基础上,宜清淡、易消化,并注意摄取足够的维生素和矿物质。

夏季水果挑选要讲科学。第一,每天选用2种以上水果,摄入量在200~300克。第二,要根据自己的体质食用,如胃不好或肥胖的人少吃西瓜;需要补铁的可适量选用桃子;大便不通畅的可选用苹果或香蕉等。需要美白祛斑的可以选择维生素C含量多的水果,如草莓、奇异果或蓝莓等。

推荐食用的水果有:草莓、桃子、樱桃、荔枝、奇异果、蓝莓等。 综合