

## 成都蓝

又刷屏 别高兴太早  
太阳又要“走了”,周末最高气温陡降7℃

随机播放的不只是音乐,还有成都的四季;大起大落的不只是人生,还有成都的气温。经历了国庆后就想穿秋裤的降温天,昨日成都迎来了十月难得的晴天。不过,据成都市气象台预计,到了周末,雨水再次上线。

成都蓝又刷屏 刘陈平摄



## 市民享受日光浴

10月10日,在经历了多日的阴雨,早晨太阳就迫不及待地出来,在蓝天和暖阳的包裹里,蓉城天空终于酝酿出“成都蓝”,明晃晃的阳光,点燃了整座城市,从日出、雪山,到蓝天、暖阳,不得不说,真是秋高气爽的好天气。市民纷纷出来享受日光浴,小朋友脱去毛衣尽情嬉戏,前几天还在嚷着要自觉穿秋裤的人,如今只恨短袖收得太早。昨日成都最高气温逼近24℃,比起节后首个工作日,可谓陡增了7℃左右。

## 气温将迎来大落

别被眼前恍然入夏的阳光给骗了,太阳就是好久不见出来给大家打个招呼的,这次,它在成都的行程只有短短的3天,如今行程过半。果然是一到节假日太阳就罢工。据成都市气象台预计,11好天气持续,不过,周五开始,云层又要回归了,到了周末,雨水再次上线。

阳光离去,先前大起的气温将迎来大落。目前来看,12日,成都最高气温将直降至17℃以下,可谓是“一下回到解放前”。接下来的周末,又将延续国庆假期的阴冷模式。要提醒大家的是,今天太阳依旧,但由于晴空辐射,早晚的气温会比较低,记得带件外套。天府早报记者 李国东 综合封面新闻



天气放晴心情愉悦

气温“过山车” 急诊人数涨三成  
大假要完 这些群体要注意……

国庆大假刚要完,有人就进了医院!“国庆期间及大假结束后患者都很多,跟气温变化较大和假期时的不良饮食、生活都有一定关系。”成都市三医院急诊科主任项涛介绍,近日急诊日收诊量约300人,较此前接诊上涨近30%。其中,主要以呼吸道及心血管疾病为主,老年群体为主要人群。

## 呼吸道疾病

秋季天气变化较为剧烈,气候干燥,都是呼吸系统疾病的发病“温床”。此外,不少市民在放假期间出游不注意衣服增减、不规律作息、过多在人员密集场所逗留等原因,让此类疾病更容易发生。

**支招:**及时增减衣物,避免受凉;保持室内通风加湿,保持空气清新。

## 心血管病疾病

秋季天气转凉,夏季扩张的血管遇冷收缩,造成周围血管阻力增大血压升高;温差变化大会造成血压不稳定心脑血管病;节假日期间频繁的聚会、娱乐休息不足、情绪波动大心血管病。

**支招:**有心脑血管病史的患者,坚持用药;合理娱乐作息时间,减少麻将、斗地主等刺激性娱乐项目玩耍时间;严防感冒;控制饮食,注意油、盐摄入量不超标。

天府早报记者 段祯

延伸阅读&gt;&gt;&gt;

## 节后“刮油”三大误区

“每逢佳节胖三斤”,这个大假过完你长了几斤?国庆大假结束后看着体重秤上飙升的数字,减肥刮油自然成了头等大事。全素餐、水果餐、粗粮餐……能想到的无油腻食物通通端上桌,还得配上一场说来就来的疯狂运动。“大假过后咨询排毒、减肥的市民特别多,但如果方法不恰当反而

容易造成伤害。”成都市三医院临床营养科营养师张君懿表示,运动和饮食合理才是有效方式,单靠某一类食物实现减肥排毒没有科学依据。

其中受年轻群体喜好的水果餐减肥更是不可取,因为水果含有一定的糖分,长期过多进食可导致血糖、血脂升高,甚至诱发肥胖。

## 1.越素越好:食物全部替换为素食

**点评:**从大鱼大肉直接调整到全素,肠胃反而有可能不能适应。单一食物容易

造成营养失衡,引起蛋白质和脂肪缺乏,甚至引发贫血、低血糖等问题。

## 2.越粗越好:食物结构中涌入大量粗粮

**点评:**粗粮能够补充膳食纤维,还含有较多的B族维生素,作为能量转换过程中的辅酶帮助人体能量转换,节后适当补充对肠胃有益。

不过如果是突然大量摄入,肠胃在短时间内难以适应,反而容易造成消化不良。另外,若吃过多粗粮而不能补充足够水分,容易加重便秘。

## 3.疯狂节食:以节食消耗假期中的高热量摄入

**点评:**节食方法最不可取,会导致人体能量摄入不

足,继而出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等不良状况。

## 正确吃法

清淡少盐、少油;远离辛辣、高盐;主食减半、粗杂粮替代精白米面;用鸡、鸭、鱼等白肉替代红肉,减少过多饱和脂肪摄入;深绿色蔬菜、

瓜茄类、菌藻类可交替食用,500g蔬菜的量要保证;烹调方式上多采用蒸、烩、白灼、煮、焖、凉拌等,减少过多油脂摄入。

共话财税 智创未来  
明日 高新税务邀您论道高新

科技创新企业能享受哪些税收优惠政策?如何掌握资本视角之下的企业炼金术?如何塑造良好的品牌形象?这些问题的答案究竟是什么?10月12日(本周五)14时,高新区税务局、高新区科技与新发展局将携手省内主流媒体以及本土知名独角兽孵化平台毕友全球资本服务中心,于2018“双创周”主会场成都市高新区菁蓉国际广场,联合举办“共话财税 智创未来”科创企业论坛。

据悉,成都市目前仅有1家高新区的企业被评为“独角兽”企业,在成都市31家“潜在独角兽”名单中,有30家来自高新区。此前,高新区税务局紧密围绕该区努力打造“新经济聚集区、独角兽

成长地”的目标,充分发挥税收职能,对区内的“独角兽”及“潜在独角兽”企业进行“点对点”政策推送,“一对一”跟进服务,“手把手”风险提示等精准优质的纳税服务,助力科创企业高速发展。

为进一步激发社会双创活力,加快本土独角兽培育,在此次论坛上,成都高新区税务局、成都高新区科技与新发展局将与成都市部分特色科技公司展开深度讨论,普及重要的财税常识、解读与科创企业紧密相关的财税政策,邀请专家就如何借助资本力量提升企业运作能力、如何树立良好企业品牌形象进行解读,为科创企业构建一个良好的互动对话空间。(何颖 汪萌菲)

兴业银行成都分行  
与捷克驻成都总领事馆  
共同发布《捷克旅游目的地白皮书》

捷克驻成都总领事馆9日晚在成都举办国庆招待会。招待会现场,捷克旅游局北京办事处、捷克驻成都总领事馆与兴业银行成都分行共同发布了《捷克旅游目的地的白皮书》。

《捷克旅游目的地白皮书》介绍,2017年有超过1000万外人次的国游客到访捷克,中国游客的平均逗留时间是2.5晚。

“布拉格与成都的直航于2016年开通,连同中国其他三条直飞布拉格的航线,布拉格正成为中国通往中东欧最重要的门户。”捷克外交部副部长考茨基指出,明年布拉格与成都的航班预计还会增加班次,这会进一步促进双方的旅游和商贸往来。

“2017年通过我们总领事馆签发的签证数量,比上一年增长了百分之百。”捷克驻成都总领事馆总领事卡雷尔·史诺指出,布拉格与成都的直航以及布拉格和成都货

运直达班列,便利了捷克与四川的人员及货运运输,中国游客到访捷克数量的不断增长是捷克旅游吸引力的一个有力证明。

《捷克旅游目的地白皮书》还显示,中国民众的旅游能力在不断提高,对出境游的品质要求日益增长。在饮食上,很多旅行社给中国游客安排当地华人餐厅的午餐和晚餐,并没有让中国游客品尝当地特色的捷克餐。

兴业银行成都分行副行长欧俊介绍,为了方便更多中国游客能深度体验捷克,《捷克旅游目的地白皮书》介绍了捷克十大旅游最美“打卡地”,烤猪肘、传统熏肉等捷克美食,还可以为中国游客去捷克旅行、考察提供全面的金融服务。

近年来,捷克已成为四川在中东欧最大的经贸伙伴之一,2017年川捷货物进出口总额1.8亿美元,同比增长74%。(何颖 汪萌菲)