

昨日中午 沈全市热源100%提前供热

30年老小区一楼西山居民家室温达到24℃

截至昨日中午，沈阳全市热源已全部开栓供热。采暖期前夜，辽沈晚报记者提前探访沈阳市智慧供热监管预警指挥调度平台，并跟随市房产局相关负责人走进供热企业和居民家中看开栓和供热情况。

换热站全部纳入监测

昨日傍晚，记者来到沈阳市智慧供热监管预警指挥调度平台，在这里，管理人员足不出户就可以对各供热单位实现可视化监察管理和实时监控，对预警预报实施监控指挥，及时发现并解决供热问题。

沈阳市公用事业发展中心供热事业发展部副部长王义介绍，今年，沈阳市2600个换热站都已经纳入到平台的监控中来，1710个监测点位随时监控着各个角落居民家的室内温度。

今年，沈阳市房产局还对平台的



黎明毛纺厂小区21号楼的曹大爷家室温达24℃。 辽沈晚报记者 张阿春 摄

运行数据监测、分析、预警和指挥、调度等功能进行了进一步的完善。相比去年，调度平台有了几点新的变化。一是对二次网回水温度监测的时间由一个小时缩短至20分钟，数据收集的越频繁，就意味着监测的敏感度更高，一旦出现不达标情况可以及时反馈处理。二是可以根据室外温度对二次网回水温度的标准进行设定，相比以往可以更精确地对供热站进行监管，确保居民市内温度达标。同时，市、区两级智慧供热监管平台完成了数据对接，实现了信息共享。

昨晚，沈阳市供热主管部门组织人员到供热企业以及居民家中，检查充，在目前的天气条件下，可以保证

开栓情况以及居民用户室温是否达标。记者跟随其中一路检查人员到沈阳市第三热力供暖有限公司实地检查相关情况。

昨晚7时许，供暖公司内的锅炉均已开栓并处于稳定运行状态。沈阳市第三热力供暖有限公司生产技术部部长李剑称，目前，该企业所属的201座换热站均已实现远程操控、无人值守。“我们一般根据第二天的温度情况来对供水和回水温度进行调节，以室外温度为5℃为例，我们一般把供水温度控制在35~37℃，把回水温度控制在28到30℃”。李剑补充，在目前的天气条件下，可以保证

该企业供热区域内的用户家中室温不低于20℃。

昨日晚7时30分许，家住黎明毛纺厂小区21号楼的曹大爷正在家中看电视，他身边摆着的温度计显示室内温度达到了24℃，“我家这个小区房龄都30年了，这几年家里供热都挺好，而且我家是一楼把西山，我家供热好了，就证明整个楼的供热都不错。”

全市25支应急抢修队伍

供暖期内，一旦发生突发事件该如何处理？今年，沈阳市房产局进一步完善了《沈阳市冬季供热应急预案》，组建25支供热应急抢修队伍，储备发电机、电焊机等主要应急设备221台，备用移动锅炉6台。同时，各区、供热单位也都相应建立了应急处置工作预案，提前储备了应急设备和备品备件。

另外，今年沈阳市供热单位“三修”总投资6.8亿元，共完成大修锅炉432台，鼓风机692台，除渣机235台，维修楼栋1998栋；计划改造供热旧管网50公里，实际改造109公里，超额完成改造任务；组织淘汰民用燃煤供热小锅炉10台，原有供热面积联网到周边大热源后，供热效果将明显改善。

辽沈晚报记者 张阿春

沈阳各区供热 管理部门 公开服务电话

区域	公开电话
和平区	83303030
沈河区	24842123
铁西区	25643555
皇姑区	86237995
大东区	24311965
浑南区	23770024
沈北新区	89863084
于洪区	85833821
苏家屯区	89131401
经济技术开发区	25373121

今日沈城天气晴好 空气干燥注意多补水

送别昨天的大风，今天沈阳天气晴好，阳光灿烂，最高气温13℃左右，西北风2到3级，虽然比昨天的气温低了一些，却更适合户外活动，大家不要辜负了这冬日里的好天气。

近日沈阳地区降水偏少，加上供暖季的到来，空气越发干燥，建议大家多喝水补充水分，防止出现干燥上火等症状。另外，森林火险气象等级有所提高，防火意识不可松懈。

目前来看，下周的前几天没有降雨的打扰，但是气温波动比较大，周一周二最高气温将降至个位数，周三周四暖空气强势回归，最高气温又将重回10℃以上。请大家重点关注气温的变化，及时调整着装。

气象科普

秋冬季节是进补的最佳时期，那么怎样进补更健康又不上火不长胖呢？不妨试试走小清新的轻进补路线！

秋冬季节如何进补？

★绿叶菜和橙黄色果蔬

现在的人们，经常是手机、电脑、iPad时刻不离身，需要消耗大量的维生素A。

维生素A与皮肤正常角化关系密切，缺乏时则皮肤干燥、角层增厚、毛孔小角栓堵塞，严重时影响皮脂分泌。

这个时候急需补充的是菠菜、芥蓝、茼蒿、油菜等绿叶菜和胡萝卜、南瓜、玉米、橙子等橙黄色果蔬。

★用薯类代替部分主食

比如山药、土豆、红薯和芋头等都是不错的选择，薯类食物淀粉含量较高，能提供很强的饱腹感，但不会导致血糖快速上升，而且它们富含膳食纤维、纤维素B族和钾、镁等矿物质，能促进胃肠的蠕动，帮助身体排出各种毒素和新陈代谢废物。

★发酵食物

当天气转凉，脆弱的肠胃就开始“抗议”了，腹泻、胃胀都有可能发生，这时人们最需要的是发酵食物，比如发酵面包、纳豆、酸奶等，这类食物还能提高身体免疫力，防止病毒入侵。

★富含优质蛋白的鱼虾和豆类

提高身体的御寒能力，充足的蛋白质是必不可少的，富含优质蛋白的鱼、虾、禽肉和鸡蛋是首选。另外富含植物蛋白的豆类食物，比如豆浆、豆腐也是不错的选择。

★坚果

每天一小把坚果，能提供给皮肤最爱的维生素E和多种微量元素。坚果虽然富含油脂，但是以不饱和脂肪酸这类的“好脂肪”为主，完全不用担心吃进去过多的热量。

辽沈晚报记者 胡月梅

古钟表咋修复 体验者现场感受

本报讯 辽沈晚报记者朱柏玲报道 古代钟表机芯，一般由多盘发条带动，从而运转达到不同的功能，这可比小闹钟的运转原理复杂得多。

10月31日，一场以《小闹钟的拆装原理及操作》为主题的公众示范实操展示活动在沈阳故宫博物院西朝房进行，20位公开招聘的体验者在故宫博物院古钟表修复专家的指导下体验小闹钟的拆装过程，感受古钟表的精妙设计。

故宫博物院古钟表修复室是国家级非物质文化遗产代表性项目“古钟表修复技艺”的唯一传承单位，古钟表修复经验丰富。本次公众示范实操展示活动主讲人正是来自故宫博物院古钟表修复室、师从古钟表修复技艺国家级非遗传承人王津老师、故宫博物院副研究员杨晓晨博士。

杨博士现场讲解了宫廷藏古钟表机芯机械结构及一般原理，并通过PPT讲解古钟表机芯的内部结构及拆装示意图。体验者们在专家的现场指导下体验小闹钟的拆装过程的同时，感受古钟表的精妙设计。

杨博士介绍，古代钟表和现

代小闹钟，其基本原理都是靠发条所产生的动力、带动齿轮轮系，从而带动指针转动，指示时间。古代钟表机芯，一般由多盘发条带动，从而运转达到不同的功能，如一般有通过三盘发条分别带动走时、打点及音乐表演的木楼钟，有通过一盘大型发条带动整体表演的广珐琅钟等。小闹钟的运转原理相对古钟表来讲要简单许多，通过两盘发条，带动走时及闹铃功能。

沈阳故宫博物馆馆长李声能表示，今年6月，沈阳故宫博物院与故宫博物院正式签订协议，成立“古钟表联合修复室”，开展合作性修复研究沈阳故宫博物院馆藏钟表。目前，故宫博物院第一批修复人员已经在沈阳故宫开始钟表修复工作。同时，为更好地宣传古钟表修复技艺，将进行三场古钟表修复技艺系列公众示范实操展示活动，本次为首场实操展示活动。此外，故宫博物院钟表修复专家还将带来专场讲座。“感兴趣的市民，请持续关注沈阳故宫博物院微信公众号，了解后续活动内容和时间，参与我们的活动”。

星月组合萌萌笑脸 11月天宇上演“童话”

天文预报显示，“水星西大距”“狮子座流星雨”“双星拱月”“半影月食”等天象将亮相11月天宇。

首先登场的是11月11日的“水星西大距”。“这是今年六次水星大距中较好的观测时机，届时，如果天气晴好，我国感兴趣的公众有望在大距前后几天早晨，一睹平日里难得一见的水星‘芳容’。”天津市天文学会副理事长李梅从说。

本年度月亮几乎每个月都接

近木星和土星，11月19日会再次

上演，这一次三者在视野上距离更接近了，将会引人注目。“届时，‘双星拱月’将会形成一个‘歪着嘴的笑脸’，非常有趣。”李梅从说。

11月30日，一场“半影月食”将在天宇发生。李梅从介绍，“半影月食”发生时，月球看上去要比平时略微“昏暗”一些。本次“半影月食”在亚洲东部、印度洋东部、大洋洲、北美洲、南美洲、欧洲西部和北部、北冰洋等地区均可见。

据新华社