

# 今日迎入秋最冷早晨

今日早晨将是入秋后最冷的一个早晨。最低气温只有大连南部地区在0℃以上,有4℃到5℃,其他地区均在零下7℃到0℃,有霜或霜冻。

昨日,沈阳市最高气温5.3℃,寒凉从四面八方袭来,清冷的空气显得阳光更加暖和,突如其来冷不叫降温,叫速冻。昨日夜间最低气温-4℃,将刷新今年入秋以来气温最低值,最低气温将出现在今天的清晨,若有晨练的朋友一定要穿戴保暖装备、做好热身。

今日白天仍是蓝天白云,晴朗的天气,随着阳光慢慢复出,最高气温小幅回升到11℃,西南风4到5级,体感比昨日暖和一点点,但风力仍较大,气候干燥,防火不可小视。

信息显示,未来一周沈城天气晴朗少云,气温持续偏低,寒意越来越浓,提醒大家做好防寒保暖准备。

来自辽宁省气象台的信息显示,今日早晨将是入秋后最冷的一个早晨,最低气温只有大连南部地区在0℃以上,有4℃到5℃,其他地区均在零下7℃到0℃,有霜或霜冻。

今日全省依然是晴朗的天气模式,气温缓慢回升,最高气温除了北部地区以外,都会升到10℃以上,风向也会转一阵偏南风,寒冷指数有所降低。明日抚顺、本溪、丹东、辽阳地区有阵雨,其他地区转为多云天气,气温还会有2到4℃的升幅,但早晚气温依然比较低。



今日迎入秋最冷早晨。

辽沈晚报记者 王迪 摄

## 气象科普 降温要捂好身体5个寒气入口

突然降温,大家一定要注意防范,捂好身体5个寒气入口。据澎湃在线消息,寒气伤人由外而入,尤其容易偷袭人体的5个部位。

**头部。**头部遭到雨淋或冷天不戴帽子,寒湿就会侵袭头部,出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿着头发睡觉,寒气也容易侵入,所以一定要擦干晾干或用吹风机吹干后再入睡。

**肩颈背部。**颈背受寒久了,会引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症。最简便的缓解方法是两掌心搓热捂在大椎穴(低头时颈后突起最高点的凹陷处);或在洗澡时微微调高水温,用热水冲大椎穴五六分钟,天冷外出最好戴上围巾。

**腿脚。**一些人不爱穿袜子,甚至冬天还露着脚踩,很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。建议平时多用热水泡脚,还可以在水中放一些生姜、花椒,促进腿脚的血液循环。足部特别怕冷的人,睡觉时不妨穿上袜子。

**腰腹。**肚脐和腹部的其他部位不同,脐下无肌肉和脂肪组织,血管丰富。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱,出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病。

**口鼻。**冷食冷饮会把寒气从口带入胃部,胃寒则易出现食欲不振、消化不良;鼻是空气进出的通道,寒气可以随呼吸侵入肺部,导致寒痰咳嗽等症。

辽沈晚报记者 胡月梅

## 51所幼儿园获评“辽宁省五星级幼儿园”

省教育厅对2021年各市申报的63所幼儿园进行了评估定级,最终51所幼儿园获评“辽宁省五星级幼儿园”,并进行公示。

根据《辽宁省教育厅辽宁省卫生和计划生育委员会关于印发〈辽宁省幼儿园评估定级标准〉的通知》要求,省教育厅组织专家对2021年各市申报五星级的63所幼儿园进行了评估定级。根据评估结果,经研究,省教育厅拟命名沈阳市和平区南宁幼儿园中航城分园等51所幼儿园为“辽宁省五星级幼儿园”,现予以公示。公示期为2021年10月14日至2021年10月18日。

### 辽宁省五星级幼儿园公示名单

- 沈阳市和平区南宁幼儿园中航城分园
- 沈阳市铁西区实验幼儿园美好愿景分园
- 沈阳市铁西区实验幼儿园光明新村分园
- 沈阳市皇姑区朝阳一幼儿园
- 沈阳市第七中学附属幼儿园
- 沈阳市于洪区教育局幼儿园(元江分园)
- 沈阳市沈河区朝阳街第一小学沈北分校幼儿园
- 沈阳市和平区大地幸福里幼儿园
- 沈阳市于洪区实验幼儿园(西湖分园)
- 沈阳市大东区黎明第五幼儿园
- 沈阳市于洪区红旗小学幼儿园
- 沈阳市外事服务学校幼儿园
- 沈阳市于洪区教育局幼儿园(绵山分园)
- 北部战区总医院第一幼儿园
- 沈阳市苏家屯区伊莉诺伊幼儿园
- 沈阳市和平区金色摇篮龙湖幼儿园
- 沈阳市浑南区希望之星幼儿园
- 沈阳华荣工贸有限公司幼儿园
- 沈阳市苏家屯区中兴街幼儿园
- 沈阳市浑南区三色花幼儿园
- 沈阳市于洪区于洪新城第一小学幼儿园
- 沈阳市沈河区回民幼儿园
- 沈阳市沈北新区雨润大地幼儿园
- 沈阳市大东区教育局东嘉幼儿园
- 大连市中山区春华幼儿园秀月分园
- 大连市中山区春华幼儿园桃源里分园
- 大连市甘井子区教育局春田第二幼儿园
- 大连回族幼儿园
- 大连长兴岛经济技术开发区凤鸣幼儿园
- 大连高新技术产业园区悦丽海湾幼儿园
- 大连市甘井子区ABC幼儿园
- 大连市西岗区阳光美嘉幼稚园
- 大连市西岗区第十幼儿园
- 大连市甘井子区泉华幼儿园
- 鞍钢实业集团有限公司幼儿教育中心第十三幼儿园
- 立山区阳光之翼智慧星幼儿园
- 冠星(生态)幼儿园
- 金色摇篮幼儿园
- 营口市站前区第三幼儿园
- 牵手幼稚园康桥园
- 辽阳市委机关幼儿园
- 辽阳市河东幼儿园
- 昌图县实验小学教育集团附属心智幼儿园
- 西丰县更刻幼儿园
- 朝阳市双塔区梧桐幼儿园
- 朝阳大地幼儿园
- 双台子区文慧幼儿园
- 双台子区爱尚·左岸幼儿园
- 龙港区双树中心幼儿园水木清华分园
- 北京金色摇篮兴城兴海湾婴幼儿园
- 沈抚示范区贝泽幼儿园

辽沈晚报记者 闫柳

## 到辽图赏汉服 看汉服走秀



辽图又推新活动了,汉服文化体验日可赏汉服展、看汉服走秀。

辽沈晚报记者 王迪 摄

赏汉服展,看汉服走秀,体验手作纸伞、布袋,参与投壶、飞花令、解棋局、踢毽子等各种趣味互动游戏。10月17日、23日,辽宁省图书馆推出汉服文化体验日活动,邀请读者一同回味经典潮流,共度欢乐时光。辽宁省图书馆相关负责人介绍,汉服,指的是汉民族的传统服饰,汉服以独特风韵孕育了中华之美,汉服不仅仅是一种服装,更是一种文化符号。在汉服文化体验日上,将包括多项汉韵主题活动,如讲座、展览、秀场、手作体验和互动游戏等等。希望通过这些各具特色的公益活动,使读者可以沉浸式体验汉服文化。

### 10月17日活动流程

10:00-11:00 汉韵手作体验(纸伞/布袋)

11:00-11:30 汉韵秀场(汉服走秀)  
11:30-13:00 汉韵市集游戏/拍照互动  
13:00-13:30 汉韵秀场(汉服走秀)  
13:30-15:30 汉韵讲座—华夏有衣,襟带天地  
15:30-17:00 汉韵市集游戏/拍照互动

### 10月23日活动流程

10:00-11:00 汉韵手作体验(纸伞/布袋)  
11:00-13:00 汉韵市集游戏/拍照互动  
13:00-13:30 汉韵秀场(古琴赏析)  
13:30-14:30 汉韵游戏亲子彩绘DIY  
15:30-17:00 汉韵市集游戏、拍照互动活动  
具体参与方式和预约方式,可通过关注辽宁省图书馆官方微信了解。辽沈晚报记者 朱柏玲

## 于洪区实现首个“交房即交证”案例

从拿地开始即为企业进行“全生命周期服务”,并将多项工作前置。

日前,于洪区实现了“交房即交证”的首个成功案例。

于洪区相关负责人介绍,一个地产项目从策划生成到最后的房产证办理,要经过5个阶段、40多个环节,不仅涉及开发商、建筑商、银行等企业,更涉及建设局、房产局、自然资源局等10多个审批部门,多数房企持观望态度。

为消除企业顾虑,于洪区营商局牵头针对项目办理关键环节和高频事项整合资源、优化流程,推动“交房即交证”快速落地。

从拿地开始即为企业进行“全生命周期服务”,安排专属项目管家提供帮办代办,通过“容缺办”“承诺办”将现场查看、竣工图、测绘报告、房地落宗、首次登记等工作前置,同时按照“多测合一、多验合一、信息共享、诚信管理”的工作原则,积极协调自然资源局、房产局、建设局等多部门对法定事项限时进行联合验收,形成了“营商部门牵头把总、配合单位联合踏勘、审批结果线上反馈”的“串改并”审批模式,节约了企业时间成本,提升了政府办事效率。

“下一步,我们将深入推进‘交房即交证’的扩面推广,让更多的购房群众受惠受益。”该负责人说。

辽沈晚报记者 朱柏玲