

11月中旬有两场天气过程影响昌吉州——

降雨降雪，气温将下降6℃~8℃



本报讯 记者耿雅薇报道：11月9日，昌吉州气象局发布11月中旬天气预报，预计昌吉州平原地区旬平均气温为-3.5℃~-2.0℃，山区旬平均气温为-7.0℃~-4.5℃，大部地区旬平均

气温接近常年，略偏低0.2℃~2.0℃，比去年同期低2.0℃~4.5℃。11月中旬的气温将逐步走低，公众需注意做好防寒保暖措施。

据目前气象资料分析，预计昌吉州各地旬降水量为2.5至8毫米。与常年相比，玛纳斯县、呼图壁县降水量偏多2至4成，昌吉市、阜康市、木垒县接近，吉木萨尔县、奇台县旬降水量偏少2至4成；

各地与去年同期相比旬降水量减少2至8成。

预计11月中旬有两场天气过程影响昌吉州。11月13日夜至14日，我州大部地区有微量到少量的雨夹雪转雪，山区局地有中雪，气温下降2℃~4℃。11月15日至17日，我州大部地区断续有少量的雨夹雪转雪，部分地区有中雪，并且伴有5至6级偏西风，气温将下降6℃~8℃。

昌吉州气象部门提醒

11月中旬我州阴雾微雪天气较多，部分路段道路湿滑、能见度较差，对交通出行不利。广大群众在出行时要注意交通安全，提前关注路况信息，及时采取应对措施。

冬天一定要更换雪地胎吗，需要注意什么？

□本报记者 耿雅薇 杨雪楠



有没有必要换雪地胎？

记者随机采访了几位昌吉市民对更换雪地胎的看法。昌吉市民左先生表示，他冬天没有更换过雪地胎，一方面因为近几年昌吉市道路积雪清理及时，上下班时并没有遇到恶劣天气导致的路面湿滑问题；另一方面因为他开车车速较为平稳，能够很好地应对驾驶中出现的各种情况，在冬天使用汽车的频率较夏天低；昌吉市民罗先生则表示，他每年冬天都会更换雪地胎，他认为换胎后在路面上行驶时刹车制动效果会更好，行车相对更安全。

昌吉市公安局交警大队民警李祯告诉记者，雪地胎又被称作冬季胎，并不只在下雪天使用，当室外温度降至7摄氏度以下时，建议使用冬季胎。因为在气温7摄氏度以下时，四季胎的橡胶会硬化，轮胎的接触面会变得光滑，从而造成刹车距离加长。而雪地胎的橡胶与四季胎的橡胶不同，四季胎的胶质较硬，雪地胎的胶质较软。雪地胎即使在零下20摄氏度的环境下仍然保持柔软，花纹的抓地力较强，如果遇到冰雪路面，它就可以像壁虎的爪子一样张开，通过车身的重量跟地面挤压，完好地附

着在地面上，轮胎跟地面摩擦力会加大，从而使刹车距离变短，驾驶更安全。

新车可以不更换雪地胎？

答案是不行的。李祯表示，很多司机认为新车胎花纹沟槽深，抓地力强，可以不更换雪地胎，这是一种错误的想法。雪地胎防滑是源于其特殊的防滑设计，与四季胎的橡胶材质不同。即使在低温情况下，雪地胎也不会像四季胎一样变硬，而是具有防滑效果，这与新车、新胎没有关系。

什么时候换雪地胎最合适？

李祯告诉记者，等下雪了才换雪地胎其实是一个误区，当气温低于7摄氏度时就该换了。在低温天气下，长时间使用四季胎，会导致轮胎损耗大、易老化，大大缩短其使用寿命。另外需要注意，雪地胎的使用寿命一般为4至5年，如果轮胎出现老化就要及时更换了。

能否只更换两条雪地胎？

记者从昌吉市畅达改装汽修门店店主李先生处了解到，有些车主认为只更换两条雪地胎不仅可以节省成本，还能达到防滑的目的。其实这样做反而会

对轮胎造成损害。更换雪地胎是为了保证汽车拥有更好的抓地力和制动效果，只换两条轮胎可能导致汽车跑偏、轮胎磨偏等情况发生，前后轮胎的抓地力不同还会导致车辆不平衡。

记者调查了解到，11月是州府居民换雪地胎最为密集的时段，往年有的门店甚至能在一天之内为近40辆汽车更换雪地胎。为了错开换胎高峰，有的车主在10月底就已经换上了雪地胎。连日来，记者采访了昌吉市10余家汽车服务门店。（见下表）据统计，在下雪前这段时间，换胎价格在60元至130元之间。此外，各门店还推出了消费满减减免、老顾客享受免费存胎等多种优惠活动。

昌吉交警温馨提示

冬季气温在7摄氏度以下时，广大车主要及时更换雪地胎，保障行车安全。虽然雪地胎能增加轮胎在冰雪路面上的摩擦力，对安全行车有一定帮助，但驾驶员在开车时还是要保持车速稳定，保持安全车距，避免急打方向盘和突然变道，确保安全第一；开车时不要戴不具有防滑功能的手套，以免使用方向盘时打滑。

本报记者采访昌吉市汽修服务门店换胎优惠活动表

序号	汽修服务门店	换胎优惠活动	联系平台	对更换雪地胎的看法
1	畅途汽车维修	更换雪地胎17寸及以下77元	美团	建议更换
2	畅达改装	更换雪地胎100元、存胎100元，老顾客可享受八折优惠	线下门店	看顾客个人意愿
3	疆选养车	轿车换胎+存胎98.8元	美团	建议更换
4		SUV、MPV车型换雪地胎79.9元	美团	建议更换
5	昌顺达快修养护	换雪地胎70元	美团	看顾客个人意愿
6	鑫旺汽修	换雪地胎100至150元	线下门店	看顾客个人意愿
7	666汽车服务	换雪地胎64.9元	美团	建议更换
8	凯星成汽车维修保养店	换雪地胎70至100元，老顾客享折扣优惠	线下门店	看顾客个人意愿
9	易辰快修保养中心	换雪地胎70至100元，老顾客享折扣优惠	线下门店	建议更换
10	车仕杰汽车维修	老顾客可享折扣优惠	线下门店	建议更换
11	鑫饰界汽车美容养护	19寸以下雪地胎更换(含SUV)79.9元	美团	建议更换
12	1号车库	19、20寸轮胎倒胎80元	美团	建议更换
13	鑫达汽车美容服务部	更换雪地胎100元，老顾客可享受折扣优惠	线下门店	建议更换

昌吉市市容环境卫生管理中心

开展冬季除冰雪实战演练

本报讯 记者杨雪楠报道：为切实提高清除冰雪应急处置能力，保障城区道路安全畅通、环境整洁有序，提升除雪车操作人员的工作效率，近日，昌吉市市容环境卫生管理中心举办了2024年冬季清除冰雪车辆技能演练暨技能比赛。

城南、城北车队的50辆大型清雪车、10辆改装小翻斗车、74名环卫工人参加了比赛。比赛分两个阶段进行，第一阶段是编组比赛，模拟在降雪天气里，车队接到清雪命令后快速

反应编组，按照编组上路清雪；第二阶段开展了拆除刷头、撒布融雪剂、清雪编组、协同扬雪机拉雪、滑移快速拆接接头5项个人比赛。

昌吉市市容环境卫生管理中心主任吕昌剑说：“冬季道路清雪工作是保障城市交通顺畅、群众出行安全必不可少的环节。这次演练不仅是对清雪车驾驶员操作技能的全面体检，更是他们熟悉编组作业位置、掌握除雪车操作要领的宝贵机会，我们将不断提升清雪团队协同作战能力，为群众冬季出行保驾护航。”



图为演练现场，环卫工人进行拆除刷头个人赛。 □本报记者 杨雪楠摄

因上学迁出去的户口还能迁回来吗？



本报讯 记者刘军、陆晶晶报道：“我的户口因为上学迁出去了，现在想迁回农村，应该怎么办？”近日，昌吉市居民魏先生向昌吉州融媒体中心新闻热线反映自己所遇到的问题。

魏先生说，1994年，他因为上学的原因把在昌吉市三工镇的户口迁了出

去。后来他到处打工，没有固定住所，现在就想把户口再迁回农村自己父母的名下，但是一直就是办不下来。魏先生想了解一下，怎样才能把户口迁回农村老家。

为了解清楚魏先生迁户口的来龙去脉，记者联系到了昌吉市三工镇相关工作人员，经三工派出所工作人员调查了解，并联系村委会核实得知，1994年魏先生因上学将户口从父母名下迁出，学业完成后未及及时将户口迁回昌吉市三工镇南头工村，其户口性

质也由农业户籍改为非农业户籍。求学毕业后，魏先生打工地址不固定，没有稳定收入来源。

昌吉市三工镇信访办主任范生福解释，按照村民自治和村规民约的相关要求，三工镇历来对各村所有涉及外嫁女、子女投靠父母、父母投靠子女以及上学迁出未及及时迁回以及户口性质发生变化的（农村户籍已转为非农业户籍的）均不予办理落户手续，如有特殊情况，确需迁回三工镇，非农业户籍也不能落入农业户口，可以落入

集镇户。

考虑到魏先生的实际情况，如果魏先生坚持要将户籍迁回三工镇南头工村父母户口名下，可以依据《中华人民共和国村民委员会组织法》第二十四条的规定，对涉及村民集体利益的事项，需经村民会议讨论决定方可办理。由本人向村委会提出落户申请，经全村村民会议三分之二以上成员或者三分之二以上村民代表同意后可以办理落户手续。魏先生对落户政策办理情况表示理解和认可。

提个醒

收到这种包裹 及时与警方联系

前不久，江苏盐城的居民单先生接到一个来历不明的包裹，打开后发现里面竟然有好几份文件，其中的一份文件，落款是中华人民共和国财政部。单先生觉得这件事情很蹊跷，就直接去了辖区派出所请民警来帮忙甄别。经查，这是典型的投资理财诈骗。警方提示，大家遇到类似情况，请及时与警方联系，以免受骗上当。

江苏省盐城市盐都区居民单先生表示，包裹中一共两份文件，一份为《国债发放通知书》，一份为《国债资金使用说明书》，且落款均为中华人民共和国财政部。

江苏省盐城市盐都区居民单先生说：“那份‘国债发放通知书’上说，中央财政要增发国债一万亿元，全部发放给群众，只要是收到这份文件的都有资格领取300万元的‘国债扶贫资金’。文件底下有一个网址，让我联系客服，下载‘国债APP’申请善款名额，我有点拿不准主意，没有敢登录。还有一份‘国债资金使用协议书’，上面写着拿到这笔资金要保密，管住自己的舌头，才能平安无事。”

单先生越想越觉得不对劲，就快速拿到派出所，请民警帮忙鉴别一下真伪。

江苏省盐城市公安局盐都分局龙冈派出所民警徐进说：“这是典型的投资理财诈骗，骗子企图通过邮寄‘国债发行通知书’，用假的‘红头文件’获取信任，打着申领‘国债专项资金’的幌子，要求受害人将相关手续费转入指定账户。财政部发行的国债会通过财政部官方网站公布，在银行发售，群众购买时应当咨询正规承销机构，通过官方渠道，确认国家惠民政策真实性。在收到不明快递时，务必保持高度警惕，不要见码就扫，更不要随意点击不明链接，更不要安装来历不明的App。”

警方提示：诈骗分子十分爱“蹭热点”，利用“发放国债”等热点新闻，制作诈骗APP，披上高大上的“国家政策”“官方理财”外衣，利用一些群众不了解国债购买方式的信息差来行骗。大家遇到类似情况，请及时与警方联系，以免受骗上当。

来源：学习强国

科普帖

这些“饭后禁忌” 无需过度焦虑

关于“饭后能干啥、不能做啥”，相信很多人听过不少说法，比如：饭后运动容易消化不良、饭后松裤腰带会导致胃下垂、饭后午睡会导致肥胖……

这些流传的“饭后禁忌”真假难辨，让人困惑不已。今天，我们就盘点了9个常见的饭后习惯，其实这些都是大家不需要担忧的。

习惯1：饭后散步

有说法称，饭后散步影响血液循环，伤胃又伤身，但其实饭后走一走并不会影响血液循环，也不会导致消化不良。反而，饭后散步可以促进胃肠蠕动，把食物顺利送到消化道的各个“站点”，减少胃里那种撑撑的感觉。并且，饭后走一走还能提高血液循环，血液流动起来后，更有利于它们把氧气和营养输送到消化器官。

对于血糖较高的人来说，饭后散步能够降低餐后血糖；想控制体重的人，能增加能量消耗，这要比吃完饭继续坐着或者躺着要健康得多。

不过需要注意的是，有消化系统疾病、心血管病、高血压、糖尿病人群以及体弱多病的老人、极度疲倦者、吃得过饱的人，不建议饭后立即散步。

总之，除了上述提到的小部分群体，饭后散步可能会有健康风险，对于大多数健康人来说，这是一个健康的习惯。另外，建议饭后先休息15至30分钟再运动。

习惯2：饭后松裤腰带

饭后当然能松裤腰带了，只要不影响他人就行。

有人认为饭后松裤腰带会导致胃下垂，该说法纯属无稽之谈了。胃下垂是一种影像学定义，严格说并不是一种疾病，是胃腔向下延伸并位于腹部较低位置的一种状态。我们的胃本身具有很强的延展性，成年人胃的容量可以达到自身体积的7倍左右。如果吃得太多，胃像气球一样被撑大，多少都会有下垂的可能。

松裤腰带不会影响胃的功能，胃下垂与是否佩戴裤腰带没有直接关系，主要还是和瘦长体型、肌张力下降、胃周韧带松弛等个体因素有关。

饭后松裤腰带往往是因为吃得过饱，松松裤腰带，可以让身体稍微舒服一点。不过，吃得过饱本身就是一种不健康的生活习惯，现在衣食无忧的，没必要“撑得扶墙出”。

习惯3：饭后午睡

饭后可以午睡，适当午休还能让下午更有精神。

有说法称饭后午睡会导致长胖，但其实饭后午睡与长胖并没有必然联系，只要不是过度进食，适当午休不会导致超重肥胖。

另外，饭后犯困是一种很正常的生理现象。要知道，我们饮食中主角是主食，往往都还是偏GI(衡量我们吃入某种食物后，引起餐后血糖变化程度的指标)的碳水，会使餐后血糖升高，最终会增加大脑的色氨酸浓度，而色氨酸是一种睡眠诱导剂，会催生出血清素，而它是人类正常睡眠所必需的物质。如果困了，适当小憩

反而能更好地恢复精力，没必要强撑着不睡。

不过，午睡时间也不要太长了，约30分钟为宜。

习惯4：饭后躺下

可以躺的，躺着、站着、蹲着都不会影响我们胃的工作。

食物消化依托的是胃肠道蠕动，和饭后姿势无关，只不过如果你有较严重的胃食管反流的话，不适合饭后“躺”。

另外，对于上班族而言，如果饭后能躺会，其实要比趴着午睡，对脊椎和眼睛都好。

习惯5：饭后洗澡

健康人饭后可以洗澡，有心血管问题的人可能得稍微注意一下。

对于健康人群来说，饭后洗澡并不会影响健康。但如果本身有心血管问题，加上饭后体内还有点“心血紧张”，在洗浴间这样较为封闭的环境下立刻洗热水澡，确实有可能出现头晕的风险，建议休息后再洗。

习惯6：饭后吃水果

能吃！饭后立即吃水果，不会影响营养吸收。胃肠道处理、消化食物不分先后到，也没工夫搭理这事，都会一视同仁地搅拌混合在一起进行大杂烩处理，然后将混合物运往小肠进一步加工。

当然，如果你已经吃得很饱了，就不建议再吃水果，毕竟水果也有一定热量和糖分，都吃下去，是会让胃肠道负担加重的。

习惯7：饭后饮茶

饭后可以适量喝茶，不灌浓茶就好！

尽管茶中成分可能对食物中蛋白质的吸收产生一些影响，但适量饮用并不会有明显不良反应。只要不大量喝浓茶，饭后适当喝茶并无大碍。

习惯8：饭后喝水

能喝！而且食物当中本身就富含水分，蔬菜、汤、稀饭等也是“汤汤水水”，所以喝水水没啥影响。

有人以为会影响胃液的成分或酸碱度，其实胃液没那么容易稀释，也不会导致消化不良。我们的胃非聪明，会根据食物和饮水的量自动调节胃液的分泌。因此，喝水并不会显著影响胃液的成分或酸碱度。

习惯9：饭后刷牙

饭后可以刷牙，并且建议饭后刷牙，有利口腔健康。

饭后刷牙不会因为食物的酸性损伤牙釉质，使牙齿变软变脆。本身吃完饭嘴巴里有大量的食物残渣，刷牙只会让口腔清洁干净。

如果不方便刷牙，用漱口水、饮用水甚至是自来水漱口来代替，都是一个保持口腔卫生不错的选择。

对于健康成年人而言，很多饭后小习惯对身体影响并不大，大家不用过度焦虑，所谓过犹不及，只要凡事有度、适当就好。

来源：新华网