注意！27日起

达城这9个路段启用电子抓拍

车辆乱停将被记3分罚款100元

昨日，记者从市公安局交警支队获悉，从10月27日起，达城有9个路段将启用交通技术监控设备，今后在这些路段乱停乱放的司机可要注意了，如果被电子眼抓拍到，除被记3分外还将遭100元罚款。

据悉，为规范全市道路交通秩序，提高城区道路通行能力，有效缓解交通拥堵状况，市公安局交警支队决定从10月27日0时起，正式启用金龙大道青华园路段、金龙大道棕榈岛路段、金龙大道万家巷路段、滨河东路滨江风景路段、滨河东路丽江明珠路段、滨河东路凤翎锦绣路段、野茅溪路、裕溪街宏冠城市广场路段、黄马湾路丽江明珠路段的9个交通技术监控设备，对机动车违反禁止停车标志标线的交通违法行为实施自动监控抓拍，并对违反禁止停车标志标线的交通安全违法行为，处以记3分罚款100元的处罚。

□曾猛　本报记者　李泽希

男子翻墙行窃　女子墙外“望风”

大寨子公园4盆名贵盆景一夜被盗

本报讯　昨日，记者从通川区公安分局获悉，刚开园不久的达城西外大寨子公园盆景园，一夜被人盗走4盆价值数千元的名贵盆景。目前，通川区公安分局刑侦大队已经立案展开调查。

据悉，今年10月1日，大寨子公园盆景园正式开园，园内品种繁多、造型各异的盆景吸引了众多市民前往观赏。近日，该盆景园工作人员突然发现，一夜之间园内4盆名贵的盆景竟然不翼而飞。盆景园管理人员调取监控视频发现，案发当晚7时30分许，一名男子翻墙进入盆景园后，在盆景园逛了大约两分钟，选择性地盗窃了两盆名贵盆景。当晚8时30分许，又有两名男子翻墙进入盆景园内，盗走了另外两盆名贵盆景。在这两名男子翻墙进园盗窃的过程中，还有一名女子站在盆景园外“望风”。园方统计发现，此次被盗的盆景包括一盆罗汉松、一盆清香木及两盆杜鹃花，总价值数千元。

案发以后，大寨子公园的工作人员迅速报警。为避免再次发生类似的事情，园方特别加大了安保措施，在围墙上安装了刀片刺绳等。同时，大寨子公园管理所呼吁广大市民，大寨子公园是政府投资为市民兴建的城市公园，园方欢迎广大市民上山游玩，但是在游玩的过程中，要注意自己的行为，请爱护绿化和公共设施，请勿践踏花草及乱扔垃圾。特别是刚新建完成的盆景园，里面的盆景只能供市民观赏，请勿采摘触摸。

据了解，接到大寨子公园报案后，通川区公安分局刑侦大队已组织民警迅速立案展开调查，目前案件正在进一步侦办之中。

□本报记者　程序

今日霜降　达城开启秋冬转换模式

深秋红叶惹人醉　别忘穿秋衣秋裤

有诗云“时逢秋暮露成霜，几份凝结几份阳”。今天迎来秋季的最后一个节气“霜降”，天气渐渐变冷，冬天即将来临。近段时间，达城阴雨绵绵，在冷空气的笼罩中，小伙伴们纷纷宣告“脱单”，过上了穿两件的生活。你是否已准备好秋衣秋裤，顺利度过秋冬转换模式？

秋冬过渡　气温急剧下降

人们常说：“寒露不算冷，霜降变了天。”霜降之后就将是立冬了。从秋到冬的过程也是气温急剧下降的过程，大自然处于一个向冬天过渡的阶段，此时白昼的时间变短，空气干燥，天气多变，对人们的身体也会产生各种不同的影响，因此在从秋天到冬天的过渡时期，小伙伴们需要格外注意自己的身体状况。

霜降时节昼夜温差大，容易使身体受寒出现各种不适以及受到感冒、流感等侵袭。出门不仅要记得带伞、还要记得保暖哟，建议大家出门多穿衣、多喝热饮、避免寒气侵入体内。

御寒为本　多运动多喝水

天气渐冷使空气变得干燥，身体内的水分会被加速蒸发，导致体内毒素难以被排出，容易出现上火、皮肤干燥、口干舌燥等不适。面对萧瑟的秋风，我们能做到除了找出秋裤这样的“御寒神器”外，还应该适当为身体补充水分，爱美的小仙女们要做好皮肤的补水工作哟。需要提醒的是，过度饮用凉水会给肠胃带来负担，降低内脏功能，建议选择常温或温热的水，“多喝热水”总是不变的真理。

虽然说“生命在于运动”，但是在霜降时节做运动需要格外注意。大家在运动前可先热身唤醒运动神经，防止运动损伤。由于清晨空气中的污染物含量较高，因此亲们应避免清晨及天黑后进行户外运动，可选择在下午至天黑前较为暖和的时间段进行。运动的项目以散步、慢跑等为主，运动量需根据自己的体力适当控制，避免运动过度，运动过度会导致身体劳累，抵抗力下降，特别是出汗后吹风，会使身体受寒引起感冒。

秋补养身　多红水果少生冷

在秋冬季节的过渡时期，随着气温下降，肠胃易虚寒，在饮食方面则需避免给肠胃带来负担。近段时间，记者注意到，达城的水果摊上多了很多红彤彤的柿子，成为很多市民喜爱的深秋水果，羊肉汤锅等秋冬滋补佳品也是市民餐桌上的“常客”。步入深秋，人们告别了夏日的空调凉风，在饮食上应选择当季的瓜果蔬菜，少吃冷硬食物，忌强刺激、暴饮暴食，还要注意胃的保暖。饮食习惯方面，饮食宜温和，且烹调方法应以蒸、煮、烩、炖为主，忌煎、炸食物，应少吃寒凉性的食物，如海鱼、虾、各种冷饮等。

出门赏景　深秋红叶惹人醉

自古以来，秋天总是给人以萧瑟之感。在深秋时节，保持良好的心态，出门与大自然来一个亲密接触无疑是改善心情的不二之选。霜降时节也是霜叶烂漫的季节，当霜降到来，秋天的曲调也唱到了尾声，树木被秋霜侵染成红色，在周末约上三五好友，抓住深秋的尾巴游山赏枫，到秋色最浓处，霜叶红于二月花”的别样意趣，欣赏漫山的红叶，领略深秋绚烂的风光。

□本报记者　李睿