

5日生活指数

旅游:
适宜穿衣:
凉感冒:
较易发晨练:
较不宜交通:
良好

Weather

天气晴朗,风稍大。

天气凉,建议着厚外
套加毛衣等。昼夜温差较大,较易
发生感冒。

风力稍大,较不宜晨练。

交通气象条件良好,
车辆可以正常行驶。

2°C! 菏泽今日迎来入秋最低温

医生提醒,气温骤降,冷热交替,极易诱发呼吸道疾病,市民应保暖预防



▲昨日,菏泽虽是阳光明媚,但最低温度只有3°C,出行市民纷纷穿上棉服、羽绒服等。本报记者 邓兴宇 摄

本报菏泽11月4日讯(记者 李贺) 5日,菏泽最低气温只有2°C,将迎来入秋以来最冷一天!

“今天的风真大。”尽管4日阳光挺好,可西北风一吹,还是让不少出行的市民裹紧了衣服领。从3日开始,一场冷空气伴随着降雨来到菏泽,西北风4到5级,3日10时44分菏泽市气象局还发布了寒潮蓝色预警。

色预警。

“秋装还没怎么穿呢,怎么就感觉冬天到啦?”为了应对降温,不少市民已经穿上了棉服、羽绒服。据介绍,受冷空气影响,菏泽气温普遍下降7°C到9°C,5日最低气温达到2°C,这也是菏泽入秋以来的最低温,市民一定要注意防寒保暖。据气象部门预报,5日过后,菏泽气温还将有所回升,不过早、晚最低气温均在5°C左右徘徊。

具体天气情况如下,5日,晴,最高温度14°C,最低温度2°C,西风3-4级;5日夜间到6日,晴,最高温度16°C,最低温度4°C,北风3-4级转2-3级;6日夜间到7日,晴转多云,最高温度17°C,最低温度5°C,南风2-3级。

晨练最好取消,尽量别迎风走路

医生
提醒



受冷空气影响,菏泽气温大幅下降,最大降温幅度达10°C。菏泽市中医医院专家提醒市民,这种突然的冷热交替极易引发多种疾病,市民要注意保暖预防。

“每次气温骤降,都极易诱发感冒、腹泻等疾病,其中,孩子、老人是患病的主要人群。”菏泽市中医医院儿科主任徐曼曼说,降温后,寒冷的

天气利于病毒生存,容易造成疾病的传播,“孩子对外界的适应能力较差,经冷空气刺激,易引起伤风、感冒”。

徐曼曼介绍,气温下降后,一些导致上呼吸道感染的病原微生物活跃,而老人和儿童的机体免疫力下降,呼吸道粘膜抗病能力降低,病原微生物容易侵入,造成上呼吸道感染。另外,患有心脑血管疾病

的老人,首先做好防寒保暖,早晨最好不要出来锻炼,可以把锻炼改到中午或者晚上,出门不要迎风走路。

徐曼曼提醒市民,降温时除了添置衣物保暖外,还应该从饮食着手,清淡饮食,吃一些暖胃、暖身的食物,注意室内通风,温水洗脸,受了风寒回家可以喝一碗热粥或者姜汤驱寒。(本报记者 李贺)

**养生馆 11月7日立冬,想胃暖暖的吃点啥好?
吃点栗子、涮锅羊肉再来份烤红薯吧!**

立冬后,寒冷的天气日益增多,应该多增加热量的摄入。藕、萝卜、百合、山芋、大白菜等含有丰富的无机盐,不妨与其他食品掺杂食用。

栗子是一种非常营养的秋冬补品。立冬后天气渐渐转寒,这个时候最宜吃些应时的栗子等坚果以养肾气。需注意的是,栗子生食难于消化,熟食时易滞气,故不可

食用太多,以免消化不良。

红薯也是冬天的美食。红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分,还含有丰富的镁、磷、钙等矿物元素和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性,对防治老年习惯性便秘十分有效。

除了满街飘香的栗子,在秋冬季节人们最想吃的那一口儿就数火锅了,而羊肉则是吃火锅必不可少的。

少的一道美味。按中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,可谓一举两得。不过,羊肉也并不是人人皆宜,发热的病人、腹泻的病人和体内有积热的人就最好不要食用。

(综合)

冬季进补也有“蜜蜜武器”

提高机体的耐寒能力,冬蜜就是不错的选择。冬蜜顾名思义就是冬季收获的蜂蜜。

冬季食用蜂蜜最简单是直接

冲服,每天两次,每次30-50毫升;用金银花、菊花和鸡蛋花等花茶冲服,对预防流感效果特佳;长期用红、绿茶水冲蜂蜜饮用,对慢性

咽炎有很好的辅助治疗效果;老人和体弱者,冬季多饮蜂蜜,可大大减少疾病发生。

(综合)

支一招 秋冬老咳嗽 试试菊花粥

小片,大米30克,冰糖适量。

做法:

1.大米用水泡半小时,菊花用开水泡开(水保留),柚子撕成一丝一丝的;

2.菊花去掉花托留花瓣,把菊花茶倒入米中,大火煮开,转小火熬煮;

3.当用小火熬煮20分钟时,放入柚子丝和冰糖,不停搅动,持续5-10分钟,到粥呈黏稠状为止;

4.放凉即食。

(综合)

影讯 菏泽新世纪电影城推荐

做好自己就是大英雄

《无敌破坏王》11月6日上映

《无敌破坏王》是迪士尼影业最新打造的3D动画片。

的反派逆袭。

故事的主题将围绕“天生坏蛋并不意味就无

可取之处”这一命题展开。用游戏形容的话,本片混合了《超级马里奥兄弟》、《使命召唤》和《马里奥赛车》等风格。

《无敌破坏王》11月6

日将以3D形式登陆全国影院;英文配音、中文字幕的原版,以及由影帝胡军与谢娜献声的中文配音版都将同步献映。



遗失声明

★东明县沙窝乡柳寨村刘翠英于2007年3月23日分娩一男婴取名为李晓靖,因出生医学证明(证号1370904934)丢失,声明作废。

★机动车销售统一发票第三联报税联(号:00111362,发票代码:137171225306,购货人:韩存计,车辆类型:轿车,厂牌号:BH7161HMY,合格证号:WAJ2X0003865687,发动机号:CB741278,车辆识别代号/车架号码:LBEMDAEB1CZ031406,销货单位:菏泽通源汽车销售服务有限公司)丢失,声明作废。

★东明县家合水暖门市部税务登记证正副本(号:372930197801091171R2)丢失,特此声明。