

百花园

花城资讯, 一网打尽

16日生活指数



旅游: 一般



穿衣: 冷



感冒: 易发



晨练: 较不宜



交通: 良好

风稍大, 外出请注意防风。

建议着棉衣、皮夹克加羊毛衫等。

昼夜温差较大, 易发生感冒。

较不宜晨练。

车辆可以正常行驶。

冬季大雾天不少, 锻炼、出行都有讲究

出门尽量别戴隐形眼镜 午后喝罗汉果茶可清肺

连续多日的雾霾天气让许多市民觉得烦闷, 而冬季不时的大雾天也让不少市民的心中像蒙了一层雾。大雾天空气的污染度比平日严重, 再加上冬季人体新陈代谢放慢, 身体抵抗力比较差, 就很容易患呼吸道疾病。因此, 这种天气情况下, 尽可能少出门, 适当多锻炼, 适时多喝点罗汉果茶以缓解咽喉痒痒等。

最好在太阳出来后再锻炼

晨练不宜过早, 最好以太阳出来为准。即使再大的雾, 遇到太阳也会在一段时间内消散。要是雾天太阳一直不露面, 取消一次锻炼计划也是可行

的。从太阳出来的时间推算, 冬天锻炼比较好的时间段是上午9时。晨练之前要注意适当喝点开水, 补充水分。

运动时要多热身几分钟, 等身体微微出汗, 全身的肌肉有弹性再开始运动。雾天湿气、寒加重, 经络里的气血运行速度减慢, 供给肌肉的营养差一些, 而肌肉得不到充足的营养就会紧张。热身后等肌肉重新恢复弹性了才能保护身体免受损伤。雾天运动除了要选择适合的锻炼时间, 运动方式还要以慢走为佳。

外出归来, 及时清洗面部

在大雾天气应紧闭门窗, 避免室外雾气进入室内。减少

外出, 出门最好戴上一个口罩, 防止毒雾由鼻、口侵入肺部。外出归来后, 应立即清洗面部以及裸露肌肤。雾天空气中的污染物, 对皮肤的影响较大。因此, 外出归来一定要做好清洁工作。尤其是一些皮肤容易过敏的人更要做好清洁工作, 防止病从皮肤侵入。

雾天最好别戴隐形眼镜

浓雾天气不宜戴隐形眼镜, 因为粉尘进入眼睛, 容易造成沙尘和隐形眼镜之间的摩擦, 引发眼部疾病。雾气里面还含有许多细菌, 进入眼球易导致角膜发炎, 发生溃疡。要是镜片破裂, 就会磨损角膜, 后果更

是不堪设想。

午后喝罗汉果茶可清肺

冬天雾多且室内燥热, 很多人会感觉嗓子干涩, 这时喝点罗汉果茶可防止在多雾天气中引起的咽部痒痒, 且有润肺的良好功效。在中医看来, 罗汉果是清咽利肺、止咳化痰之首选, 是历代朝廷的贡品, 还有神仙果的美誉。

一个罗汉果一般可冲泡四五次。其中, 喝罗汉果茶的最佳时间是午后, 因为清晨的雾气最浓, 中午差不多就散去, 人在上午吸入的灰尘杂质比较多, 午后喝就可以及时清肺。

(综合)

小贴士

润肺排毒 来杯梨汁

梨或梨汁, 都有加速排出体内致癌物质的功能。吸烟的人和热衷于吃煎烤食物、快餐类食物的人, 饭后吃梨或喝梨汁可保健康。雾天, 回到家中, 自制一杯梨汁饮用, 还可起到润肺排毒的作用。

首先选择新鲜饱满, 八成成熟的梨, 去皮和核, 用水果刀削成小块加入榨汁机榨成汁即可。也可以煮后去渣, 过滤, 可以多过滤几次, 口感会好一点。如果不方便在家制作梨汁, 可以到超市购买100%纯梨汁。这种梨汁采用瞬间杀菌的无菌冷灌装, 既保留丰富的营养, 又比生吃水果更卫生方便, 也是一种方便快捷的方法。

需要注意的是, 风寒咳嗽、腹部冷痛、脾虚便溏者要少喝梨汁。梨汁含糖量高, 糖尿病患者当慎用。(综合)



菏泽新世纪电影城推荐

《007:大破天幕杀机》 1月21日内地首映



詹姆斯·邦德(丹尼尔·克雷格饰)在伊斯坦堡的任务失败后而失去踪影, 外界推测他已身亡, 北约卧底探员资料竟因而外泄, 身为邦德上司的M夫人(朱迪·丹奇饰)因此受到情报安全委员会新主席马洛利(拉尔夫·费因斯饰)的强烈质疑, 遂成为调查的对象。

而总部MIG竟遭攻击, 被众人以为殉职的邦德秘密现身协助M夫人, 她要邦德追查一名极度危险的罪犯, 于是他循着线索前往澳门与上海。在神秘女子赛菲茵(贝纳尼丝·玛尔洛饰)与探员伊芙(娜奥米·哈里斯饰)的协助下, 邦德追踪到在背后搞鬼的神秘人物洛西法(哈维尔·巴登饰), 更意外发现M夫人不为人知的秘密。为了拯救总部, 邦德是否能再次不顾一切出面化解危机?

据了解, 这是一部全新的邦德电影, 与此前的《大破量子危机》毫无关联。

雾天是心梗发作加速器

大雾会使心血管病患者雪上加霜, 这是因为一方面浓雾天气气压比较低, 人会产生一种烦躁的感觉, 血压自然会有所增高。另一方面雾天往往气温较低, 一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外, 血管热胀冷缩, 也可使血压升高, 导致中风、心肌梗死的发生。

雾天晨练易造成肺部感染,

糖尿病患者进行适度锻炼对控糖有益, 但不要早起锻炼, 否则会造成呼吸加深、加快, 从而更多地吸收到雾中的有害物质。如果雾太大, 也可不锻炼。

此外, 要保持生活规律, 避免过度劳累, 多饮水。注意饮食清淡, 少食刺激性食物, 多吃些豆腐、牛奶等食品, 必要时补充维生素D。(综合)

提醒

雾天易发呼吸道疾病

雾霾天气极易使哮喘复发。包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等, 多与近期气温下降, 雾霾天气有关。

雾霾天气时, 空气中漂浮着粉尘、烟尘, 尘螨也可能悬浮在雾气中, 支气管哮喘患者吸入这些过敏原, 就会刺激呼吸道, 出现咳嗽、闷

气、呼吸不畅等哮喘症状。当遇到浓雾天气, 患有呼吸道疾病的市民应尽量减少外出。如果不得不出门时, 最好戴上口罩。

哮喘患者如果使用某种吸入剂有效, 一定要继续坚持, 特别是在大雾天气, 不要轻易停药。(综合)

雾天开车千万别开远光灯

专家支招雾天行车: 提前做好检查, 行驶中以“稳”为主

交警建议雾天尽可能不开车出门, 不得不开车时, 也应特别小心, 在出发前、行车中都应多加注意。

行车前, 要认真检查所有灯光是否都能工作正常, 同时要保证前挡风玻璃的清洁和通透。另外, 在车内一定要携带三角警示牌或其它警示标志, 遇到突发故障停车检修时, 要在车前后50米处摆放警示牌, 提醒其他车辆注意。

雾中行驶, 要根据视距, 降低车速, 这是保证安全的关键。专家建议当能见度小于200米大于100米时, 时速不得超过60公里; 能见度小于100米大于50米时, 时速不得超过40公里; 能

能见度在30米以内时, 时速应控制在20公里以下。

雾天行车不要使用远光灯, 因为远光灯的设计是大面积照射, 远光灯射出的光线容易被雾气反射, 会在车前形成白茫茫一片, 反而看不清前方。

在浓雾中行车(视距在50-150米以下), 还要注意雾气、雨水导致的路面湿滑程度, 对油门的控制要注意一个“稳”字, 切忌猛踩、快松油门踏板或猛打方向盘。

在浓雾中行车, 由于视线严重不良, 车辆会时常偏离预定方向, 驶向路边的隔离设施。为避免险情发生, 司机可根据中心线、外侧线为基准, 采取咬住前车紧跟不舍的办法, 跟着前车行驶以减小精力的

消耗。切忌

盲目超车, 如果发现前方车辆停车靠边, 不可盲目超越, 要考虑到此车是否在等待对面来车。超越路边停放的车辆时, 要在确认其没有起步的意图而对面又无来车后, 适时按喇叭, 从左侧低速绕过。

当雾气特别浓重, 遇到只能见到前车的尾灯而不见前车尾部轮廓时, 即陷入“盲目驾驶状态”, 这时应全神贯注将车驶离道路至安全的地带, 开启应急灯, 等到能见度改善后再继续行驶。(综合)

全媒体

报料

报料QQ群: 65649673

邮箱: qlwbhz@sina.cn 短信: 15562077000

电话: 6330000 96706

微信二维码:

