

21日生活指数

旅游:  
不适宜天气较冷,不太适  
宜旅游。穿衣:  
冷感冒:  
易发晨练:  
不适宜交通:  
路面湿滑

Weather

室内外温差较大,  
较易引起感冒。天气较冷,多数人  
不适宜户外运动。路面比较湿滑,不适宜  
驾车出行。

# 还得多长时间才能晒太阳

零星小雪下过,今起三日内,菏泽仍以多云天为主,蓝天暖阳还得等等

本报菏泽1月20日讯(记者 李贺) “早晨空中飘着小雪,打在车玻璃上一会就化成了黑水,需要不停地清洗。”20日下午,坐在公交车上,市民姚女士看着车窗外飞起的细小雪花,感叹:“这么脏,污染得多严重呀!”

20日,菏泽空中飘起了雪花,但这场雪并没有起到净化空气的作用。18时,山东环境网公布的实时监测数据显示,最近24小时菏泽市区

的6个空气质量监测点位的AQI(空气质量指数)全部为深红色,为最高级别严重污染,而且每个点位的指数均超过300,其中菏泽学院点位340为最高。

6个点位的首要污染物均为PM2.5,而6个点位的PM2.5最近24小时均值都在260微克/立方米以上。而国家新空气质量标准规定,PM2.5日均值应在75微克/立方米以下,超标三倍多。目前,PM2.5的主要来源

有:机动车尾气、扬尘、餐饮油烟、燃煤电厂和锅炉排放的废气等。

“菏泽都快成雾都了!”近日,菏泽市民的抱怨声不断,“空气中附带很多有害物质,吸入呼吸道会引发感染,最近身边许多人都感冒了,这样的脏冷天啥时候结束?”

根据菏泽市气象局公布的天气预报,菏泽近日仍以多云天气为主。具体天气预报为:20日夜中东部零星小雪,21日早

晨有雾中午转多云,最高温度3℃,最低温度-2℃,北风2-3级;21日夜间到22日,多云,最高温度4℃,最低温度-3℃,北风2-3级;22日夜间到23日,多云转晴,最高温度8℃,最低温度-2℃,南风2-3级。

此外,菏泽市环保局工作人员介绍,从气象条件上看,无风或风力较小非常不利于污染物的扩散,雾霾天发生并不意外,建议市民遇到这样的天气避免外出。

小贴士

## 上尖下宽的柚子才好吃

买柚子首先是“看”:最好选上尖下宽、表皮薄而光润的柚子,色泽呈深绿或淡黄,毛孔越细越好。

然后再“闻”:闻柚子的香气,熟透了的柚子,味道芳香浓郁。

最后是“叩”:拿起柚子按压叩打外皮,看它是否下陷,如果下陷没弹性说明柚子不好。

如果刚买回家的柚子吃起来嫌酸,可以在室内放置几天,待果实水分逐渐蒸发“消水”后,吃起来会更甜。

(综合)

## 柚子好吃富含维生素 但老年病人不适宜吃

专家介绍,柚子含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙等多种人体必需的元素,吃了对身体有好处。而蜂蜜柚子茶不仅可以清热降火,长期喝还有美白祛斑、嫩肤养颜的功效。对于天天面对电脑的辐射,皮肤遭受辐射损伤、面色暗淡的人很有效。

此外,柚子除了能健脾胃、润肺补血、清肠利便,还有预防脑血栓、抗癌等效果。经常食用,对糖尿病、血管硬化等疾病有辅助治疗作用,对肥胖者有健体养颜功能。

但需要注意的是,服药时千万别吃柚子或饮柚子汁,尤其是老年病人。因为柚子会和环孢素、咖啡因等一些药物产生反应,对身体造成不利影响。另外,因为柚子中含有大量的钾、肾病患者要慎吃,最好在医生的指导下食用。

(综合)

# 吃完美味柚子皮别丢 不仅能熬茶还能做菜

最近空气中污染物较多,多吃点柚子润润肺吧

◎头条链接

冬天是吃柚子的好时候。柚子被称为“天然水果罐头”,是一种皮厚耐藏的水果。它含有丰富的蛋白质、维生素C、有机酸,是冬季养肺和缓解感冒咳嗽的好水果。

柚子不仅好吃,营养价值也高,而且可以“一柚多吃”。除了将柚子皮黄色部分削下来切丝熬制蜂蜜柚子茶外,还可以用柚子皮做几道美味菜肴。

★柚皮蒸腊肉

原料:柚子皮、南瓜、腊肉、白糖。

做法:将柚子皮洗净,去除青皮,切成细丝,将去皮的南瓜和腊肉切成片;锅内放油,烧至五成热时放入南瓜片,然后捞出;腊肉加姜汁酒在沸水中煮1分钟后捞出,加盐、鸡粉、白糖拌匀,将南瓜片和腊肉放入盘内,上面撒上柚子皮丝,用大火蒸10分钟取出,撒入胡椒粉、葱丝、姜丝;锅中放油烧至八成热,淋在盘中即可。

★柚皮焖鸭子

原料:柚皮、鸭、油、姜、蒜。

做法:将柚皮去青,在热火中反复用水煮,去除苦味;用油把姜蒜爆香,将鸭下锅爆1分钟,调味拌匀,加盖焖15分钟左右;用油把蒜爆香,然后将柚皮下锅炒,再倒半杯水,让柚皮充分吸收;最后把柚皮放入鸭锅里面,加盖焖大约5分钟即可。

★蒜香柚子皮

原料:处理好的柚皮250克,油、蒜片(或青蒜)精盐、鸡精、白糖。

精、酱油各适量。

做法:将柚皮水挤干,切成黄瓜条状备用。起油锅,用油比平时炒青菜稍多一点。用大火先将蒜片或青蒜煸香,然后放入柚皮条翻炒一会,加入配好的调味汁(精盐、鸡精、酱油)加入清水(水至能使柚皮条全部吸饱水分还略有盈余),盖上锅盖,用中火煮5分钟以入味。揭开锅盖收汁,最后浇上少许熟油起锅装盘。

(综合)

## 大寒过后养生重在“藏” 喝点姜羊肉汤或牛奶粥

20日是二十四节气中的大寒节气。大寒与小寒一样,都是反映天气寒冷程度的节气,有“小寒大寒,冷成冰团”之说。

此时人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候,所以此时应该早睡晚起,不要轻易扰动阳气,凡事不要过度操劳,要控制自己的精神活动,保持精神安静,把神藏于内不要暴露于外,这样才有利于安度冬季。大寒的养生,要

着眼于“藏”,说的就是这个意思。

大寒是二十四节气之尾,也是冬季即将结束之季,隐隐中已可感受到大地回春的迹象。此节气最需预防的是心脑血管病、肺气肿、慢支气管炎,早晨和傍晚尽量少出门;同时注意保暖,外出时一定加穿外套,戴上口罩、帽子、围巾。

大寒节气养生,姜羊肉汤、牛奶粥是不错的选择,可驱寒滋

补,且简单易学。

★姜羊肉汤

配方:当归30克,生姜30克,羊肉500克。

做法:当归、生姜清水洗净顺切大片备用,羊肉剔去筋膜,洗净切块,入沸水锅内焯去血水,捞出晾凉备用。砂锅内放入适量清水,将羊肉下入锅内,再下当归和姜片,在大火上烧沸后,打去浮沫,改用文火(小火)炖1.5小

时至羊肉熟烂为止。取出当归、姜片,喝汤食肉。

功效:温中,补血,散寒。

★牛奶粥

配方:牛奶半斤,粳米100克。

做法:粳米淘洗干净,放入锅内倒入清水,大火煮沸后,改用文火煮至六成熟,加入牛奶,继续煮至成粥。

功效:润肺通肠,补虚养血。

(综合)

## 天冷不想外出锻炼 在室内做做柔韧性锻炼吧

天冷,很多市民难以坚持在室外进行身体锻炼,这时在家里做做身体柔韧性锻炼也是不错的选择。比如可以选择像普拉提、瑜伽这些较为舒缓的健身项目。当然,如果不会这些项目也不要紧,以下这几种肌肉拉伸方法比较易学,不妨练练。

●大腿前部肌肉拉伸

动作说明:左腿在前面成弓步,右小腿靠地。屁股向后送,两手放在左膝上保持平衡,身体向前到

最大位置时保持15秒,换另一侧。

注意:不要向前弯腰。

●大腿后部肌肉拉伸

动作说明:自然站立,抬高一侧放于凳子或椅子(与屁股差不多高)上。向前弯腰,伸往前探,触摸脚尖或达到往前探的最大程度,同时头向抬高腿的一侧低头,双腿尽量保持笔直。保持15秒,换另一条腿。

注意:不要屈膝;尽可能将上身作为一个整体往前弯腰。

●臀部肌肉牵拉

动作说明:头朝上躺在垫子上,保持右腿伸直,弯曲左膝盖,双手抓住左膝盖,尽量向胸部方向抱,达到最大位置,保持15秒,换另一侧。

●小腿后部肌肉拉伸

动作说明:靠墙直立。两手扶墙,固定左脚,右脚伸直放在左脚之后,右脚后跟着地不要抬起,将胸部向墙壁方向靠拢,到最大位置时保持15秒,换另一侧。

侧。可以稍微弯曲左膝。胸部离墙越近,牵拉效果越强。

●背部肌肉牵拉

动作说明:右腿伸直坐在地上。弯曲左腿,将左脚放在右膝盖的外面。左手放在左屁股的地面上。稍微弯曲右胳膊,用右肘顶住左膝盖不让其移动,将上身尽最大努力转向左侧,到最大位置时保持15秒,换另一侧。

注意:不要向前弯腰。

(综合)

# 大寒

影  
讯

菏泽新世纪电影城推荐

《喜羊羊5》24日起闹春

青青草原上演“狼爱上羊”



天相骤变,风卷残云,青青草原陷入一片混沌;暗潮涌动,危机四伏,一股神秘力量步步逼近,是敌?是友?天灾逼近,羊狼携手共启诺亚神舟!

羊村超级防御系统剪彩仪式上,天相骤变,明媚的阳光瞬间被雷电所吞噬,而这一切都是灰太狼最新研发的“天气魔方”所惹的祸!

风卷残云、雷鸣电闪,新一轮危机步步逼近,一个庞大然物破土而出,它就是传说中可以带领草原居民逃离家园的诺亚神舟!但是,要想启动神舟就必须先找到失踪千年的蛇族……

诺亚神舟能否顺利启动?灰太狼一家还能否回到过去的其乐融融?青青草原是否会从此变为一座死城?