

极冷空气来了,明天最低-12℃

较大风力和湿度下会让人感觉更冷,专家提醒特殊群体少出门

17日,省气象台预报,预计本周有两次较强冷空气影响,周二鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-10℃~-12℃,半岛地区有5~6级阵风7级的大风。气象部门提醒,在极冷天气情况下,老人和孩子尽量减少出门。

本报记者 任磊磊

本周全省将有雨雪天

据省气象台预报,本周有两次较强冷空气,前期半岛北部地区有降雪,后期冷空气较强,全省有小雪并伴有大风降温。周二部分地区将有极冷天气出现,鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-10℃~-12℃。这是今冬首次预报零下十摄氏度。

不过,虽然温度很低,省气候中心高级工程师孟祥新表示,这对我省来说,还不算极端寒冷天气,只能是极冷天气。“一般来说,三九、四九都是一年中最冷的时候,偶尔出

现-12℃在我省是正常的。”孟祥新表示,八年前我省还出现过-20℃的极端寒冷天气,不过近两年一月份都比较暖和,2013年一月份比较冷,出现过连续多日零下十摄氏度的情况。

另外,此次降温体感会更加冷。孟祥新解释说,除了气温很低外,周二前后我省风力较大、湿度也较大,这也会让人感觉比实际气温更冷。

体弱者注意保暖防病

省千佛山医院主任医师杜慧真告诉记者,在极冷天气时,有四类人群应当特别注意,包括儿童(特别是婴幼儿),65周岁以上的老人,肥胖

的人以及怕冷的各种患者:糖尿病、高血压、正化疗的患者、肺部疾病、心脑血管病患者等。根据以往的病例来看,这些人群在冬季寒冷时节容易生病或使疾病发作。

杜慧真提醒市民,冷空气来临,市民应当注意做好防寒保暖,尤其是以上四类人群尽量少出门,避免到人群密集的场所,保证睡眠充足。如果是易感人群,应当减少洗澡次数,洗澡时水温不要太高也不要太凉,注意预防感冒。

在饮食上,避免吃油腻辛辣的食物,适当吃一些高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋和豆类,补充维生素B和C。心脑血管疾病患者要做到按时服药,控制好血压、血糖。

未来一周详细天气情况

18日白天,半岛北部地区天气阴有阵雪,其他地区天气多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-8℃左右,其他地区-6℃左右。

18日夜间到19日白天,半岛北部地区天气阴有阵雪,其他地区天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-10℃~-12℃,其他地区-7℃~-9℃。

19日夜间到20日白天,全省天气晴转多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-9℃左右,其他地区-6℃左右。

21~22日(周四~周五),全省天气多云转阴有小雪。

23~24日(周六~周日),半岛北部地区天气阴有阵雪,其他地区天气多云转晴。

省卫计委提醒猩红热近期高发

新华社济南1月17日电(记者王海鹰) 山东省卫计委近日发布防病信息提示,近期山东省猩红热发病情况呈上升趋势,公众应予以注意,尤其是学生家长和各类学校要加强防范,提前采取预防措施。

猩红热是A群溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病。山东省卫计委专家说,猩红热患者和带菌者是主要传染源,通过呼吸、咳嗽、打喷嚏等方式产生的飞沫传播该病,也可以通过皮肤伤口或产道等处传播。人群普遍容易感染,感染多见于小儿,尤以3岁—8岁居多。本病一年四季都有发生,尤以冬春之季发病为多。

专家提醒,在流行季节,家长要密切关注儿童的身体状况,尽量避免到公共场所活动,一旦发觉儿童出现发热或皮疹,应及时送往正规医院进行诊断,并隔离治疗。患者居室要经常开窗通风换气,使用的食具应煮沸消毒。患儿痊愈后,要进行一次彻底消毒,如玩具、家具要用肥皂水或消毒液擦洗一遍,不能擦洗的,可在户外暴晒1—2小时。

此外,猩红热流行期间,托幼机构及小学要认真开展晨午检工作。保证室内做到充足的通风换气,每日做好教室、文具、玩具和餐具的清洁,一旦发现病例,应对病例接触的物品进行及时消毒。

看完照着做,人人都可延寿15年!

“我是临床搞肿瘤的,特别感慨的是肿瘤患者直线飙升。原卫生部在2006年做了个调查,和1973年做比较,2006年比1973年癌症翻了一番,其中肺癌上升了465%。除了老年癌症高发我们可以理解,现在更是65岁以下的中年人中的第一杀手。中国人64岁以下的,死100个人里,城市有27

个是死于癌,农村是25个。”

这是著名肿瘤专家、上海中医药大学教授何裕民的一段话,他说,癌症的高发和生活方式有直接关系,大家只要把生活方式改一改,很多方面注意一下,防范几种最要命的疾病,我们每个人可能延寿15年。今天小编就向大家推荐何教授的一篇文章,这

篇文章告诉大家,我们如何通过坚持一些好习惯远离那些最危险的疾病,让我们每个人都能健康长寿。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。

新城细毛山药 食疗滋补营养高

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市区内



新城细毛山药口感软糯,毛细皮薄.并且生山药切开后不氧化,蒸熟后香甜适口.在降低血糖、血脂方面有很好的作用.被很多中老年人肯定.细毛山药直接打皮切块煮粥后能直接融化,不用搅拌就能变成山药粥,而细毛山药蒸熟后很容易就能做成山药泥.说明细毛山药蛋白质含量非常高.因为只有蛋白质含量高,制熟后才更容易软化.而细毛山药相比其它山药切开后不氧化的特点说明了它的抗氧化性与普通山药不可同日而语。

□王迁

本周,码帮新城细毛山药迎来了一波销售热潮,销量直线攀升。主要是回头客和老客户向周围人推荐后,大家对细毛山药才有了了解,扩大了知名度,越来越多人知道细毛山药的好处。之前细毛山药首次由码帮选中并开始销售,消费者对细毛山药不是很了解。第一次购买并回家品尝的消费者大都选择二次购买,并且很多是一买四五箱开车带回家。说明细毛山药在质量和口感上已经被消费者完全认可。

◇新城水土培育上好山药

新城山药产自淄博桓台县新城镇。桓台县位于太沂山脉山麓,黄河下游,鲁北平原南缘,是华北平原的一部分,历史悠久。秦汉时期已广泛开始了灌溉农业。明清时农业颇为发达。历史上曾有“山东粮仓”和“山东不压桓”的声誉。

新城镇位于桓台县中部偏西,属暖温带季风型大陆性气候区,春季干旱多风,夏季炎热多雨,秋季天高气爽,冬季寒冷晴燥,年温及日温差异明显。年均降水量为586.4毫米,非常适合山药、小麦、玉米等各类农作物的生长。

一方水土养一方作物,新城细毛山药品质上乘与新城镇独特的自然环境是密不可分的。新城镇境内有1万余亩沙壤土,土质疏松、土层深厚肥沃、排灌方便。经权威检测机构化验,土壤有机质达1.46%,碱解氮73.4ppm,速效磷15.7ppm,速生钾116ppm pH值5.5-

7.0,最适宜山药生长。

山药茎叶喜温怕霜,虽属耐阴作物,但积养需阳光,新城镇属温带季风气候,光照时间长,光照充足,热量丰富,能为山药生长提供充足的光照,适宜山药聚集大量营养。新城镇含水层为晚第三、四纪沉积物地下水,类型为孔隙水,水质好,矿物质含量高。新城灌溉水质良好,浇灌周期短,能够满足山药对水分的需求。新城细毛山药因其特殊的水土生长条件,而成为山药家族中的上乘之品。

另外,新城细毛山药具有独特品质,还与独特的种植方式有关。新城细毛山药生长期长,历史上很少成片种植,多在菜园四周,地边种植,扎架作篱。后来随着农业技术发展,开始形成专业化的山药种植区域。由于新城细毛山药从土壤吸收养分多,同一块地一般最多种植两年,就要更换地方,所以新城细毛山药往往是与玉米等农作物间隔种植。两年后山药种植区域与玉米种植区域轮换一次,一片地连续种植山药10年以上就要停止种植,俗称“歇地”,实际是让土壤重新积聚养分,否则就不能保证新城细毛山药质量。

新城细毛山药种植沟必须是人工挖掘。新城细毛山药栽山药不施底肥。所以说它是纯天然生长的绿色食品。

◇细毛山药真是个好东西

新城细毛山药肉质细,面,易熟,口感细腻香甜,适口性好。一般山药,蒸煮30分钟,仍然质感发硬,而新城细毛山药只用10分钟左右,即达到软绵滑口的效



果,且口感甘甜香润,令人百食不厌。“味粉而甘”是其最显著的特色。在营养方面,新城细毛山药干重中蛋白质占14.53%,总糖6.52%,高于其他山药并且还含有大量黏蛋白、胆碱、18种氨基酸、多酚氧化酶、维生素、及碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。特别是有利于促进人体新陈代谢,提高免疫力的精氨酸(每100g)更高达1.42g,谷氨酸含量达1.33g。

此前有位消费者一天三次前来购买,因为自己一次拿不了太多,只能分批次买。这位消费者给我们讲了我们所不知道的细毛山药。因为他的老家在桓台县,从小就知道细毛山药这个品种,之前每年都从老家邮寄细毛山药,为此还买了个冷藏柜专门储藏山药。这位消费者说,我之所以买细毛山药是因为这个东西对三高人群特别有好处。尤其是血糖高。咱们买的普通山药回家去皮之后,很容易起锈氧化,而细毛山药去皮后不会养花变色。普通山药的毛是扎在山药肉里的,而新城山药的毛只在表皮,蒸熟后撕掉表皮细毛也会一起撕下来。山药肉质非常细软,口感比普通山药高出一大截。

本周码帮新城山药又来新货了,之前一直询问的老客户可以尽情购买!

◇食谱推荐



◆山药炖排骨

食材:山药100克,排骨500克,料酒10克,姜5克,葱10克,盐4克,味精2克,鸡精2克,胡椒粉2克。

做法:

- 1.排骨在水中浸泡一会,冲洗去除血水,山药洗净,山药去皮切块,排骨炒一遍,洗干净。
- 2.锅里热油,放入葱姜爆香。放入排骨煸炒一下。加入老抽和生抽继续翻炒一会。倒入足量热水,大火烧开,加入葱和桂皮,转中火炖30分钟。加入山药继续炖20分钟。至山药绵软,汤汁浓稠即可。

购买方式

在线购买:码帮商城

http://mabang.qib.com.cn

现场购买:码帮会员中心(每周六

9:00—17:00 经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)

电话订购:

0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群:159537027

343348973