

成都气温或降至1℃

随着冷空气的缓慢推进,成都的天真的冷下来了,一旦离开了空调房,阴冷便无处不在。重磅级的冷空正式“到货”,成都最高气温逐步降至10℃以下,最低气温甚至降至1℃,并伴有零星小雨,高海拔地方有望出现小雪或雨夹雪。再次提醒大家添衣保暖防感冒,取暖时还要注意用火用电安全哦。

“大雪”饮食 进补吃三蔬

大雪节气到来,天气变得更加寒冷了,这个时候要注意调整饮食。日常饮食少不了蔬菜,在寒冷的大雪节气更要多吃蔬菜来补充营养、防止上火。

► 莲藕

由于冬季天气干燥、饮食过热常造成人体燥热上火,莲藕清热润燥,深受欢迎。中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气的功效。

需要提醒的是,长时间炖莲藕,最好选用陶瓷或不锈钢的器皿,避免用铁锅,也尽量别用铁刀切莲藕,以避免其氧化变黑。

► 西葫芦

天冷时,人们容易饮食过量。研究发现,多摄入膳食纤维有助于防止身体发胖。西葫芦等富含膳食纤维的食物含热量相对较低,消化速度较慢,饱腹时间也较长,因而可以防止冬日过量饮食。西葫芦中还含有胡萝卜素,有益抗击癌症和心脏病等疾病。

► 荸荠

荸荠皮色紫黑,肉质洁白,味甜多汁,清脆可口,有“地下雪梨”之美誉。荸荠性寒,具有清热解毒、凉血生津、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀的功效,可用于治疗黄疸、痢疾、小儿麻痹、便秘等疾病,尤其适合饭后食用。

今日“大雪”

冷空气来袭

12月7日迎来“大雪”节气,也就意味着深冬时节要开始啦!

古人云:“大者盛也,至此而雪盛也。”此时节天气更冷,下雪的可能性更大。北方“千里冰封,万里雪飘”,南方“雪花飞舞,漫天银色”。此时节,需注意防寒保暖,护好颈肩背,当心“寒从脚起”。

俗语说:“小雪腌菜,大雪腌肉”。到了大雪节气,家家户户,就要忙着腌制“咸货”。香肠、腊肉、酱排骨,快到碗里来!



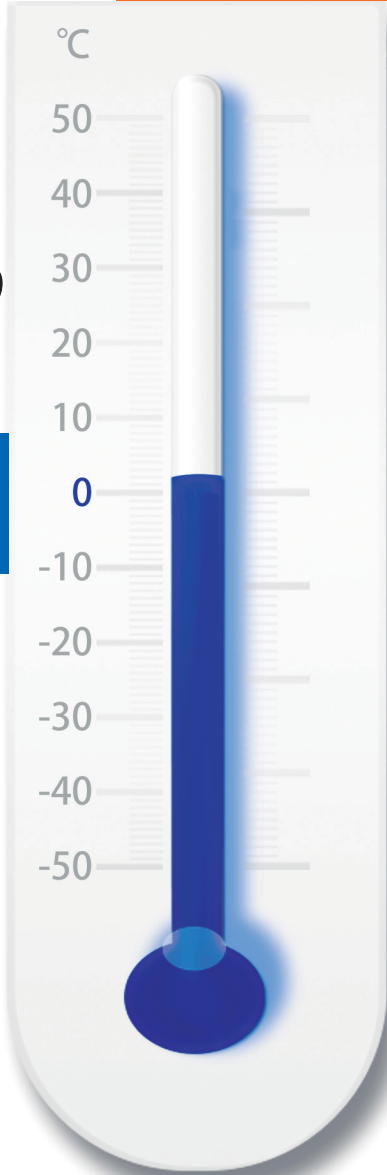
封面新闻APP



华西社区报



四川康养



大雪“七宜” 冬季少生病

1、宜保暖

冬属阴,故冬“去寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖,尤忌厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。

2、宜健脚

必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

3、宜多饮

冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

4、宜调神

冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是运动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

5、宜通风

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

6、宜粥养

冬季饮食忌粘硬生冷。营养专家提倡,晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

7、宜早睡

冬日阳气肃杀,夜间尤甚,要“早睡迟起”。大家都知道大雪节气以后的天气更加寒冷,所以一些喜欢户外运动的朋友也会早早起床去锻炼身体,但是需要注意的是要等太阳升起来以后才可以出去锻炼,因为早上的气温更低,如果不注意保暖很容易着凉引起疾病,所以要晚些再出去锻炼。注意帽子手套围巾戴好,避免贼风侵袭而生病。

镜头讲述变迁故事 空竹抖出健康快乐

今年8月13日,都江堰水利工程入选世界灌溉工程遗产目录。何勃的摄影作品《厉害了我的堰》在朋友圈热传;次日,这幅作品被《人民日报》头版刊登,多家媒体转载,获得好评无数。

他不是都江堰人,但他可能比都江堰人更了解这座城。从寒冬腊月到炎炎夏日,从清晨5点到深夜11点,他带着一部相机,足迹遍及都江堰每一个角落。

热点 P03



何勃的摄影作品《双胞胎大熊猫生日宴》。

“嗡嗡嗡……”每天清晨,青羊体育中心都会响起这样的声音,这是孙仁华和他的空竹队在进行抖空竹练习。空竹在他们的操纵下,一会儿高过头顶、一会儿穿梭腿间,在空中划过一道道优美的弧线。近日,在全国社区空竹邀请赛中,孙仁华所带领的花牌坊社区空竹队力挫26支参赛队伍,荣获团体舞台自编项目一等奖。他们个个技艺精湛,可谓是空竹界的“偶像组合”!

社区 P04



今日成都
3-6℃
阴

封面新闻微博: @封面新闻 封面新闻微信: thecovercn
华西都市报微博: @华西都市报 华西都市报微信: inhxdsb

职业道德监督热线: 96111 广告热线: 86969380 广告经营许可证号: 5100004000287 发行热线: 86969285
◎ 本报地址: 四川省成都市红星路二段70号 邮编: 610012 ◎ 总编辑 徐建 责编 余悦 美编 闻语含