



大风降温,未来几日,最低温仍维持在零下——

低温冰冻 暖阳不敌冷风袭

□本报记者 刘力果

昨天,阳光温和却不敌冷风的威力,3级左右的东北风让市民深切体会到了“寒风凛冽”。自1月9日进入“三九”天气以来,受强冷空气影响,虽然阳光普照,但我市各地气温却持续低值。记者从市气象台了解到,今晨,我市最低气温为-9℃,早晚寒冷异常,市民出行注意添衣保暖。

大风降温,出门捂厚点儿

“在家里看着阳光可好,出去才知道气温很低,风吹在脸上可冷了。”市民李女士说,昨天上午,她看着天气晴好,阳光温和,就带孙子出去玩,但出门后发现外面还刮着寒风,气温还是很低的。

据中国天气网预计,从今天起,全国将进入一段雨雪稀少期。雨雪虽然逐渐退场,但冷空气仍占据主导地位,天气转为干冷,各地气温持续偏低,中东部大部将迎来较长的低温冰冻期。气象专家表示,“三九”天里,天气趋势是越来越冷。由于气温

低、湿度小、风速大、空气干燥,提醒人们要适量饮水。大风加降温,这几天,记者只想提醒您一句:出门可得捂厚点儿!

俗话说,冬练三九,夏练三伏。记者在中国气象科普网上注意到,人体在“三九”天阳气虚弱,心肺负担加重,中老年人在这个时候尽量不要外出,可在家做些简单的运动,如室内慢跑、做体操等。如果气温有回升,再根据自身情况适当到室外进行锻炼,时间最好在下午3点至4点。

冬天火锅,这样吃更健康

天冷,和朋友围坐在一起,“吃着火锅唱着歌”,是一件极其美妙的事情。前两年,有网站专门搞了一个关于“冬季最爱食物”的趣味评选,结果“火锅”当仁不让地成了“冠军”。

火锅虽然好吃,但油腻、滚烫的食物其实不适宜多吃。那么,怎么吃火锅才相对健康?

在一餐中,本应有荤有素,有淀粉类主食,但是很多人喜欢先用肉填饱肚子,把蔬菜当辅食。其实,肉类含油脂高,并不适宜先吃,蔬菜中纤维含量高,先吃蔬菜能够增加饱腹感,不至于吃得

素和叶绿素,多吃蔬菜,不仅能消除油腻,补充人体所需的维生素,还有清热、解毒的作用。吃火锅时,别忘了在蘸料中适当加入一些生姜,它能起到调味、抗寒的作用。

豆腐不仅能补充人体所需的多种微量元素,还可以清热、消火,如果您不喜欢吃豆腐,可以换成豆皮、豆筋等豆制品。

为了辣得全身冒汗,很多人喜欢吃辣味较重的火锅。过辣的物质会造成消化道过度充血,这时千万不要喝白酒,因为酒精会破坏胃壁的黏液保护层,让胃壁受损,产生一种类似“烫伤”的效果,严重时可能引发胃出血。③3

又一轮重污染天气来袭

全市启动Ⅱ级应急响应

本报讯(记者李阳)昨日,记者从市环保局获悉,根据省环境监测中心、省气象台专家组会商及综合分析预测预报,1月12日至17日,我省将出现一轮重污染天气过程,部分城市空气质量可能达到严重污染。经研究决定,自1月12日0时起,启动我市重污染天气Ⅱ级(橙色)预警,预警解除时间另行通知,切实做好重污染天气过程应对工作。

通知要求,在建成区以内实行黄牌载货车、农用车禁止通行,建筑垃圾和渣土运输车、混凝土罐车、砂石运输车等重型车辆禁止上路行驶(生活垃圾运输车辆除外);要加强“高峰”时段的交通疏导,减少车辆怠速时间。对建筑工地室外作业的要立即停止(含

电焊、喷涂、粉刷等作业,不含塔吊和非焊接的钢筋捆扎作业),施工工地停止开挖、回填、场内倒运、掺拌石灰、混凝土剔凿等土石方作业,停止城市建筑拆迁、建筑工程配套道路和管沟开挖作业,工地严格落实“六个百分之百”要求,裸露场地应当增加洒水降尘频次;在日常道路保洁频次的基础上,增加清扫、洒水、喷雾等防治扬尘作业频次(冰冻期结合实际执行)等。

同时,各县区政府(管委会),各相关单位,市环境攻坚办各督查组要组织力量,对重污染天气应急预案启动情况和应急减排措施落实情况开展督查。重点对企业停限产措施落实情况和无组织排放的管控情况进行检查,对已实现超低排放的锅炉启炉和运

行过程进行抽查;对企业重型货车停运管理、“一厂一策”等情况进行督查,对已经开展错峰生产的企业重点检查生产情况,每日现场检查企业数量不得低于管控企业总数的15%,并将督查情况于每日9时前通过“河南省污染天气信息管理平台”上报。

为了广大市民健康,儿童、老年人和患有心脑血管、呼吸系统疾病的易感人群尽量留在室内,确需外出的,必须采取防护措施;提醒市民减少户外运动和室外作业时间,如不可避免,必须采取防护措施。教育部门负责督导各幼儿园、中小学校等教育机构停止户外活动。卫生部门负责督导医疗机构增设相关疾病门诊、急诊,增加医护人员,24小时值班。③3



送医下乡

1月10日,卧龙区卫计委、计生协工作人员迎着寒风来到安皋镇杨庄村参加“三下乡”活动,为当地老百姓送去免费、优质的医疗服务。据统计,当天向群众免费发放避孕药具2000只,公民健康素养手册、计划生育奖励扶助政策、冬季常见疾病预防等宣传品1700余份,利用行业优势为63名群众提供了各类医疗服务,为寒冬注入了一股暖流。②2 本报记者 于晓霞 通讯员 郭旭 摄

镇平县行政村出口道路通畅率100%

乡村路越走越宽阔

本报讯(记者李辉 通讯员谢晓峰)昨日,记者从市农村公路管理处获悉,随着2017年39个贫困村50.3公里通村道路建设完成,镇平县410个行政村出口道路通畅率达到100%,解决了群众的通行问题。

“现在路是好了,但要是能再宽一点就更好了,这样就

不会因堵车而堵心了。”这是2017年年初,镇平县交通公路部门听到最多的一句话。

该县农村公路管理所听取群众建议,调整报批通村公路建设标准,确定通村道路路面宽度由原来的3.5米加宽至4.5米,路基宽度6.5米,特殊路段5.5米,水泥混凝土路面厚18厘米的标准。同时,对

照“四好农村路”建设标准,加速修建景区路,积极打造贯通连接玉都、老庄、二龙、石佛寺4个乡镇(街道)46.9公里农村公路环线建设等项目,解决了县域农村公路畅通问题,改善了乡村面貌,而且使农副特产、旅游资源等得到有效开发,有力拉动全县经济的持续发展。③3

今日生活指数

紫外线指数:弱

涂擦 SPF12-15、PA+ 护肤品

感冒指数:极易发

天气寒冷,昼夜温差极大

穿衣指数:冷

建议着厚羽绒服等隆冬服装。

洗车指数:较适宜

无雨且风力较小,易保持清洁度

空气污染扩散指数:中

易感人群应适当减少室外活动

天气预报:

今日白天全市晴天间多云,东北风3级左右,气温-9℃到6℃;

1月13日,多云,气温-4℃到6℃;

1月14日,多云,气温-2℃到7℃。③3

(生活指数信息由南阳市气象服务中心提供)

