



南阳晚报

2025年全国硕士研究生招生考试将于2024年12月21日至22日举行,考试报名人数为388万。③9

据新华社电

用新闻纸创造美好生活



国内统一连续出版物号 CN 41-0068 代号 35-86 2024年11月22日 星期五 农历甲辰年十月廿二
南阳日报社主管主办 南阳晚报社出版 总第9727期 今日8版

新媒体时代,信息海量冲击

我们为什么还需要纸媒?

02版

今日“小雪”不见雪

本报讯(记者 张玲)“莫怪虹无影,如今小雪时。”今日,我们迎来冬天的第二个节气——小雪,此时节,很多人都期待“小雪轻盈如解舞,故故穿帘入户”般浪漫美好一幕的发生。

虽已至小雪,但我市气温依旧舒适。伴随寒潮的来临,24日起,我市将有一次强降温、大风、雨雪过程,最低气温将降至0℃以下。据我市气象部门预计,今明两天,我市多云转阴天,偏北风2级~3级,最低气温4℃~6℃,最高气温11℃~14℃。24日阴天有小雨,西北部高海拔山区有雨夹雪或小雪,北风劲吹,体感寒冷,注意保暖。

冬季是进补养生的好时节。据我市相关中医专家介绍,小雪节气饮食应以温补为主,适量增加羊肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物;可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,以利于补肾养肾,增强抗寒能力;多吃蜂蜜、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物,可缓解口干舌燥、便秘等现象;还应少吃生冷、燥热和辛辣之品,不宜暴饮暴食。③9



11月21日,我市天气晴朗,人民公园内景色怡人。 本报记者 张玲 摄

“党媒帮忙团”与你相约
今日走进净土庵社区

03版

山西晋城人打电话求助
寻找于庆顺烈士遗骸

03版