

出门看天

今日天气



阴天转小雨雪,北中部有雾霾,偏东风2级~3级。

明日天气



18日,阴天有小雨雪,-1℃~2℃。



19日,多云,-5℃~3℃。

最高温度

4℃

最低温度

-3℃

空气质量

(2月16日)

污染指数 128

空气质量状况 轻微污染

首要污染物 可吸入颗粒物

节日期间聚餐多,易暴饮暴食以及饮酒过量,高盐高糖高油等食品摄入过多

医生提醒

暴饮暴食可能造成畸形胃肠功能紊乱
大量摄入油腻食物可能会导致胰腺炎、胆囊炎等疾病发作,同时也可能会导致腹痛和腹泻等其他疾病。

医生建议

- 七八分饱较为适宜
- 可多摄入含纤维量较多的粗粮和新鲜瓜果蔬菜,有助于调节胃肠道功能
- 胃肠道疾病患者,应根据自身情况摄入食物(如胃病患者摄入太粗糙食物易导致胃黏膜损伤)
- 胃溃疡患者注意控制酒精摄入



春节长假后警惕胃肠道疾病高发

新华社记者 秦迎 高微 编制

生姜不要去皮吃 姜皮可杀菌

□据 39健康网

姜是许多家庭的必备食材,但有不少人不了解它的用法和禁忌,有关专家提醒,吃姜要注意以下几个问题。

生姜最好不要去皮吃。姜的皮下富含杀菌成分,对增强人体免疫力有帮助,但食用前要将表皮洗净,以免有农药

残留。

嫩姜有良好的保健作用,适合炒菜或腌制糖姜等,脾胃虚寒的人宜日常食用。老姜味道辛辣,可用来熬汤、炖肉,且有强健脾胃、预防感冒等功效。

熬生姜红糖水缓解感冒,只适用于风寒感冒或因淋雨发热的患者,不适用于上火及风热感冒。脾胃虚寒、消化不

良的人可每天用姜泡水喝,一般人若想保健,一周喝一次红糖姜水即可。

晚上不宜吃姜。姜酚会刺激肠道蠕动,白天吃姜可强健脾胃,但夜晚会影响睡眠、伤及肠道。腐烂后的生姜会产生黄樟素,可能会引起肝细胞的中毒和变性。

(www.39.net)



你中了吗

福彩新快开



3选1 中奖易 10选3 奖金高

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2013040期中奖号码

5 4 9		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	11073注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	23901注	160元

体彩新快赢481

8选2 好中奖,8选3 奖金高

体彩“排列3、排列5”第13040期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	898	直选	5448注 1000元
		组选3	3096注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	89855	18注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告

第13017期中奖号码

11 14 22 29 34 05 11		
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	39注	4762252元
二等奖	123注	31945元
三等奖	119注	7523元
四等奖	274注	3000元



元洲高端定制化家居

高端设计/定制装修/优质工程

九重豪礼/初八放送

连续8天惊喜无限

地址: 新区政和路西段 高端设计电话: 6562 9008 工程公司电话: 6562 9066