

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

### 体彩彩票

## 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