



体彩“排列3、排列5”第24320期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	863	直选	11860注 1040元
		组选3	0注 0元
		组选6	61754注 173元
排列5	86346	92注	10万元

体彩“七星彩”第24137期开奖公告

中奖号码: 3 9 1 9 2 8 0

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	17注	319435元
三等奖	41注	3000元

彩票数据均来源于网络，
以实际开奖信息为准

未来几天我市多晴好天气,昼夜温差较大

今日天气

5℃~16℃
多云到晴天

洛报融媒记者 王博东 通讯员 郭铭博

市气象台据最新气象资料分

析,未来几天我市多晴好天气,昼夜温差较大。受高空西南气流和冷空气共同影响,12月2日,我市有弱降水,最高气温较前期有明显下降。

最近几天天气预报

今日:多云到晴天,气温5℃~16℃。

明日:晴天间多云,偏北风3级到4级,气温4℃~17℃。

12月2日(周一):多云到阴

天转小雨,高海拔山区转雨夹雪或雪,气温3℃~10℃。

3日(周二):多云,气温1℃~10℃。

4日(周三):多云转晴天,气温1℃~12℃。

5日(周四):晴天间多云,气温1℃~12℃。

6日(周五):晴天间多云,气温1℃~11℃。

隔着玻璃晒太阳无助于补钙

洛报融媒记者 王博东

近期,气温有所回升,晒太阳的人多了。不少老年人认为晒太阳有助于补钙,这是真的吗?

“专家说了,补钙不能光补‘钙’,还要多晒太阳。”72岁的市民秦女士是各种健康节目的忠实粉丝,她平时学习各种各样的健康养生知识。前段时间气温较低,她和老伴儿就经常在阳台上晒太阳,“晒太阳和维生素D的形成有关系,而维生素D又与补钙有关系,隔着玻璃应该也能补钙”。

市中心医院内分泌科主任张艳芳说,晒太阳与补钙之间确实有着密切的关系,这是因为皮肤内的“7-脱氢胆固醇”在紫外线的照射下可以生成维生素D,而维生素D就像一个搬运工,帮助身体更好地吸收钙和磷,这对骨骼和牙齿健康非常重要。不过,紫外线的特点是穿透性比较差,薄薄的一层玻璃、一层防晒霜等都能将紫外线隔开。像秦女士这样隔着玻璃晒太阳,对皮肤合成维生素D完全没有作用。

既然维生素D这么重要,是不是多晒太阳、晒久一点就行了?对此,张艳芳说,晒太阳有好处,但过度晒太阳会加速皮肤衰老,甚至会出现皮肤炎症等。

张艳芳建议,冬季坚持每天20到30分钟的户外活动,尤其是在中午时分,可以显著提高体内维生素D的水平,还能改善心情和身体健康。户外活动时须做好保暖措施,但应注意裸露手部和头颈部皮肤接触阳光。如果是在外晒太阳时裹得太严实,同样也起不到提高维生素D水平的作用。

购时惠周三会员日 周周有惊喜

甘肃花牛苹果

同城免邮费送到家

9.4元/袋 (约3斤)

会员日

好山好水长好果
肉质紧实细腻 甘甜多汁

扫码尝鲜享优惠

您身边的网上商城

正品·半日达

米面粮油 | 水果速食 | 禽蛋肉类
地标特产 | 酒水饮品 | 家居洗化

海量好货 放心购

天天有惊喜

爆款产品
同城免邮费送到家

新用户特惠购

再送60元红包

拼手速捡漏

低至2.5元起

广告