



	今天		明天		后天
	小雨转中雨 11~13℃		小雨转中雨 11~12℃		小雨转阴 9~10℃

长沙服务热线

长沙市供水公司 0731-85133333
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
价格举报电话 12358
长沙市公共客运管理处 0731-84303488
长沙城管投诉热线 0731-88665110
国安网络 0731-82772222

今日全省 湘潭:小雨转小到中雨10~13℃ 常德:小雨10~12℃ 郴州:小雨12~17℃ 岳阳:阵雨转小雨10~14℃ 邵阳:小雨转小到中雨11~14℃ 湘西:阴转小雨10~13℃ 永州:小雨12~15℃
主要城市天气 株洲:小雨转小到中雨11~13℃ 益阳:阴转小雨10~14℃ 张家界:小雨11~13℃ 衡阳:阴转小雨12~16℃ 娄底:阴转小到中雨10~14℃ 怀化:阴转小雨11~13℃

新闻热线电话:84326110 http://sxdsb.voc.com.cn

今起冷雨降温,长沙菜价渐抬头

小雪将至,本报教你养生食谱,冬季火锅一月只宜吃三次

本报11月20日讯 今晨8时,省内仍有61县市雾气弥漫,但强度和范围相比昨天明显减小。长沙连续三天遭遇大雾。省气象台表示,由于一股冷空气带来了大风,明天深陷大雾包围的地区,将逐渐被阴雨天气所取代。

省气象台预计,从21日开始,我省各地将以阴雨天气为主,4级左右的大风会将大雾逐渐吹散。22日开始,全省大部分地区有降水过程发生,以小到中雨为主,局地有大雨。23日,受地面较强冷空气快速南下影响,全省自北向南出现降温、降水和风力加大天气过程,降温幅度可达6℃左右。25日至26日,全省还将有一次较强降水天气过程。

小雪节气后气温急剧下降,天气变得干燥,是民间加工腊肉的好时候。小雪节气临近,进入我省的冷空气将更频繁,我省北部地区近期很可能出现首个霜冻天,公众要注意防寒保暖,预防感冒等疾病发生。

■记者 刘璋景 实习生 刘佳



11月19日,湖南烈士公园,水上公园被雾气笼罩,古朴的园林建筑若隐若现,感觉比平日多了几分“朦胧美”。 实习生 李健 摄

菜价调查

蔬菜价将有不同程度上涨

本报11月20日讯 随着天气转冷,长沙本地菜逐渐退出市场,蔬菜价格出现惯性增长。长沙市物价局价格监测中心监测的15个蔬菜品种中,有8个品种价格上涨,预计后期蔬菜价格还将有不同程度上涨。

市物价局11月7日-14日的监测数据显示,本期监测的15个蔬菜品种共有8个品种价格上涨,价格变动幅度在10%以上的有大白菜、黄瓜、豆角、圆白菜。黄瓜、豆角价格较上期上涨超一成。

而大白菜、圆白菜价格较上期有

明显下跌,均价为每斤1.66元、1.66元。马王堆蔬菜批发市场负责人表示,近期叶类菜价格有少许下跌。芽白、胡萝卜也出现不同程度下跌。

【冬季食谱】初冬的干燥和温度的不稳定,让我们的身体感到些许不适。而吃菠菜、胡萝卜、小白菜适宜冬季的蔬菜,能够帮助身体慢慢过渡。

此外,宜吃的温补食品有羊肉、牛肉、鸡肉等,宜吃的益肾食品有腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。



身体保健

逾千人入院治“火锅皮肤病”

本报11月19日讯 每年的11月到第二年的3月,都是冬季皮炎高发期,不少市民因常吃火锅而患上了“火锅”皮肤病。立冬不足半月,长沙市中心医院皮肤科就接诊了1130名皮肤病患者。

长沙市中心医院皮肤科副主任医师瞿勇介绍,冬季天气干燥,温度偏低,人体免疫功能较弱,而火锅又是属燥热性的食物,这样会加重人体的免疫功能失调。“一个月吃火锅的次数,最好不要超过3次。”瞿勇提醒市民,在吃火锅时,最好能多补充水分,尽量少食油腻辛辣的食物。“不少市民总以为皮肤瘙痒是因为身体不干净,于是反复洗澡,结果越洗越痒。”瞿勇表示,市民在使用高水温洗澡时,暂时性会感觉很舒服,但事实上高水温容易将身上仅有的皮脂都杀掉,可能形成恶性循环。

■记者 徐焰 通讯员 汤雪

小贴士

洗澡太密或更痒,司机小心抗痒药

对于本身有过敏性皮肤病的市民,在冬季瘙痒感可能会加重,平时在服用抗过敏药物时需要特别小心,因为其成分中抗组胺类药物,服用后会有嗜睡等副作用,所以司机、高空作业或从事机械类职业的市民要慎用。同时,冬季最好控制洗澡次数,穿衣服最好能选择纯棉内衣,不要穿化纤类的衣物,避免因皮肤干燥而引起过敏。

“一百人里只有4个会洗手”

专家教孩子最科学洗手法:七步可防手足口病

本报11月20日讯 还记得今年造成恐慌的手足口病吗?它很可能是因为你家小孩不会洗手导致的。卫生部数据显示,我国居民“正确洗手率”仅为4%,不会洗手是手足口病、禽流感等疾病有机可乘的主要漏洞。今天,湖南省儿童医院举行儿童洗手大赛。

该院院长、著名儿科急救专家祝益民教授提醒:吃东西前、上厕所后、在室外玩耍沾染了脏东西、接触过体(血、泪、痰、唾)液、接触钱币、去医院或接触病人后等情形下,每次都要洗手;洗手时使用流动水冲洗,并将手指间向下,双手下垂,让水顺手指冲下;洗手时使用肥皂、香皂、洗手液等清洁用品;洗手时长不少于20秒。

■记者 洪雷 通讯员 姚家琦 李奇

洗手的七个标准步骤

1. 洗手掌:流水湿润双手,涂抹洗手液(或肥皂),掌心相对,手指并拢相互揉搓
2. 洗背侧指缝:手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行
3. 洗掌侧指缝:掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓
4. 洗拇指:一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行
5. 洗指背:弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行
6. 洗指尖:弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行
7. 洗手腕、手臂:揉搓手腕、手臂,双手交换进行

长沙至郑州G534次下月起停运

【客运】12月初,郑武高铁部分动车组开行时刻将有所调整。自11月30日始发站起,郑州东-长沙南G533次、12月1日始发站起,长沙南-郑州东G534次停运。此外,12月1日起,部分动车组列车客运业务也将有所调整。

■记者 赵伟 通讯员 陈颖

咸嘉湖路段施工夜间管制 23日起分路段单向限行

【交管】本报11月20日讯 由于营盘路湘江隧道西岸接线工程施工,咸嘉湖路部分路段将在夜间实施临时交通管制。23日、24日、27日晚上9时至次日凌晨6时,咸嘉湖路的潇湘大道路口至岳华路口路段禁止机动车由东往西行驶。25日、26日、28日晚9时至次日凌晨6时,咸嘉湖路的岳华路口至潇湘大道路口路段禁止机动车由西往东行驶。

■记者 黄娟

长沙最靠谱的投资

韶山路一线临街独立商铺

40-1600m², 7000元/m²惊爆价起

★ 50万平米高档成熟社区

★ 周边众多大中小学

★ 红星井湾子两大商圈

★ 十万固定百万流动人群



85010505

地址:韶山路上海城 整合推广:达观内购