

今天早知道

冬日暖阳相伴

# 元旦假期我市天气晴好

本报讯（记者马翔 通讯员阳薇）暖阳普照桂北大地，我们在阳光明媚的好天气里迎来了2023年。元旦期间，这样的好天气会持续，虽然还是会感觉到寒冷，但总体气温在缓慢回升。

根据桂林市气象台数据，上周，我市以晴天或多云天气为主，北部、山区出现霜、结冰，局地有小雨。与历年同期相比，周平均气温偏高，雨量偏少。其中，全市平均气温为7.3℃~11.8℃，与常年同期相比，各地偏高0.7℃~1.8℃。最高气温出现在阳朔，为22.0℃，最低气温在资源，仅有1.2℃。雨量方面，全市降雨量为0.9~6.7毫米，与常年同期相比，各地偏少四~九成。

根据目前气象资料分析，今年元旦节假日期间，我市受冷空气影响，以多云天气为主，高寒山区和北部局地有冰冻或霜冻，气温正常。具体预报为，1月2日，多云间阴，8℃~13℃，北风3~4级。1月3日起，无论是最高和最低气温，都在逐渐回升中，白天能上升到15℃，夜晚也将回升到10℃左右。另外，部分地区受冷空气和切变线影响，会有小雨，高寒山区局地有雨夹雪或冰冻。

我市气象专家提醒，虽然本周气温有所回升，但总体还是偏冷，要继续做好防寒保暖措施。使用燃气洗澡或烧炭取暖时，注意适时打开门窗通风换气，以防一氧化碳中毒；使用电热毯取暖时，切勿

开过夜，防止被烫伤；使用“小太阳”或火盆取暖，要远离床边、沙发、窗帘、衣物等易燃物品，防止火灾发生。

另外，要注意防范降雨或雨夹雪、冰冻等天气造成路面湿滑、结冰，注意交通安全。目前，我市森林火险等级均为4级，属于高火险，处于容易燃烧、蔓延级别，需加强火源管理。

实用新闻

寒冬进补

中医推荐这三个药膳方

现在正值冬季，加上近日天气寒冷，正是冬令进补的好时节。但是到底该怎样补才合适呢？

广东省名中医、广东省第二中医院心内科王清海教授介绍，《黄帝内经》有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。一般情况下，不论男女，只要是经常手脚冰凉，冬天尤其明显，舌淡白，脉沉细弱者，大多属于肾阳虚，冬天服用鹿茸、人参是可以的。但一定要注意控制量，最好每次不超过5克，每周1~2次，吃人参或者鹿茸后，如并无不适，就可多吃几次。

推荐三个温补肾阳气的药膳养生方：

1. 人参炖鸡

材料：一只鸡1200克，人参4~5克。

制法：以上食材共放炖盅内，加水1000毫升，隔水炖2小时，加入盐。

功效：人参鸡是滋补佳品，具有补脾益肺、生津止渴、安神定志、补气生血等功效。胃酸过多者、胆道疾病者不宜食用。

2. 黄芪炖乳鸽

材料：黄芪30克，淮山药30克，茯苓30克，乳鸽1只。

制法：以上食材共放炖盅内，加水200~250毫升，隔水炖2小时，加入盐。

功效：益气补肺、固本定喘。

3. 当归生姜炖羊肉

材料：当归20克、生姜20克、羊肉1000克。

制法：将以上材料放入瓦煲中炖煮2小时左右。

功效：温中补虚、祛寒止痛。

如果经常手足心热，心烦、失眠，甚至盗汗、口干、舌红、苔干等，则不适合用人参、鹿茸类温补肾阳，而是应当补肾养阴，可用百合、石斛、生地、莲子、水鱼、草龟等食材熬粥，或者炖瘦肉等。

据《羊城晚报》

城市表情



## 冬日送温暖

近日，叠彩区政协携手爱心单位开展送温暖活动，向50多名环卫工人发放八宝粥，以及防疫用的消毒水、口罩、感冒类药品等，让这些“城市的美容师”感受到来自社会的关爱和温暖。

记者李凯 摄

实用新闻

## 长期上夜班 三餐怎么吃很重要

许多人不得不上夜班。警察、医生、护士、记者、巡夜保安、出租车司机，是典型需要上夜班的职业。而研究显示，夜班工作会破坏身体的昼夜节律，增加肥胖、心脏病、糖尿病和某些癌症的风险。特别是熬夜造成的三餐不规律，容易诱发胃溃疡、胆囊结石、结肠炎等胃肠道疾病。近日，国际生物学顶尖杂志《细胞代谢》刊文指出，夜班工作者可通过调整饮食方式来降低对身体的不利影响。

研究团队从消防急救人员中招募了153名21~59岁的受试者，其中14名为女性。他们被随机分配到标准护理组和限时进食组，并建议遵循健康的地中海饮食。其中，限时进食组的吃饭时间窗缩短至10小时以内，即9点到17点，其他时间（包括上夜班）保持禁食；标准护理组维持每日13.35小时的进食时间窗。在完成12周干预后，限时进食组的体重指数、极低密度脂蛋白胆固醇和血压均显著降低，血糖等指标也得到了改善。

那么，这种饮食策略该如何应用到实际生活中

呢？中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红为熬夜工作者制定了一份三餐作息表：即9点吃早餐，12点到13点吃午餐，17点吃晚餐。如果想保证睡眠质量，也可将三餐并为两餐，省去一顿午餐。范志红强调，如果不吃午餐，应将三顿饭的分量分摊在两顿饭中，以防营养不良。

除了合理安排三餐，北京大学人民医院心内科主任医师张海澄还表示，早餐是夜班人员工作后的第一餐，应选择清淡、有营养，且有饱腹感的食物，同时要方便制作，比如牛奶麦片，再加一些西红柿、黄瓜等蔬菜，以及玉米、红薯等杂粮和薯类。或煮一碗热汤面，里面加点蔬菜和鸡蛋，或做个鸡蛋蔬菜疙瘩汤。如果实在不想下厨，买点五谷杂粮磨成粉，开水冲成糊，再加一个煮鸡蛋，吃点水果，也是一顿营养丰富的早餐。张海澄建议，吃完早饭别急着睡觉，可以先简单活动，在房间里走一走再睡。午饭和晚饭则建议正常饮食，其中晚饭作为上夜班前的一餐，最好吃得丰盛一些，保证蛋白质、维生素的摄入，少吃煎炒、烧烤的食物。

发生火灾莫要慌 拨打119 免费来帮