

2021年11月30日 星期二  
责编:肖星平  
美编:郭金芳  
校对:曹永亮

### 故宫将试行 对未成年人免费开放

11月29日,故宫博物院发布公告,故宫博物院决定在原有6岁以下或身高1.2米以下儿童,以及每周二统一预约的中小學生免费的基础上,试行所有开放日对未成年人免费开放。

2021年12月3日20时起,可通过故宫博物院售票网站、“故宫博物院观众服务”微信公众号预约2021年12月10日以后的未成年人免费门票(含珍宝馆、钟表馆)。

试行期间,故宫博物院将根据公众意见、建议,不断完善票务服务管理体系。(据新华社)

### 影讯

美达影城(11月30日)

扬名立万  
09:50 10:50 12:10 13:10 13:45 14:30  
15:30 16:05 16:50 17:50 18:25 19:10  
20:10 20:45 21:30 22:30  
门锁  
10:20 11:20 12:20 13:20 14:20 15:20  
16:20 17:20 18:20 19:20 20:20 21:20  
22:20  
野马分鬃  
09:50 11:20 12:15 14:40 17:05 19:30  
22:00  
银行家  
11:30 13:45 16:00 18:15 20:30 22:45

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼  
(株洲书城对面)  
订票热线:28106878

### 开奖

(开奖日期:2021年11月29日)

福彩  
3D 第2021319期  
中奖号码:8 8 6  
七乐彩 第2021137期  
中奖号码:01 05 08 14 19 25  
30 22

体彩  
大乐透 第2021137期  
中奖号码:02 07 13 14 19 04 05  
排列三 第2021319期  
中奖号码:0 8 6  
排列五 第2021319期  
中奖号码:0 8 6 2 1

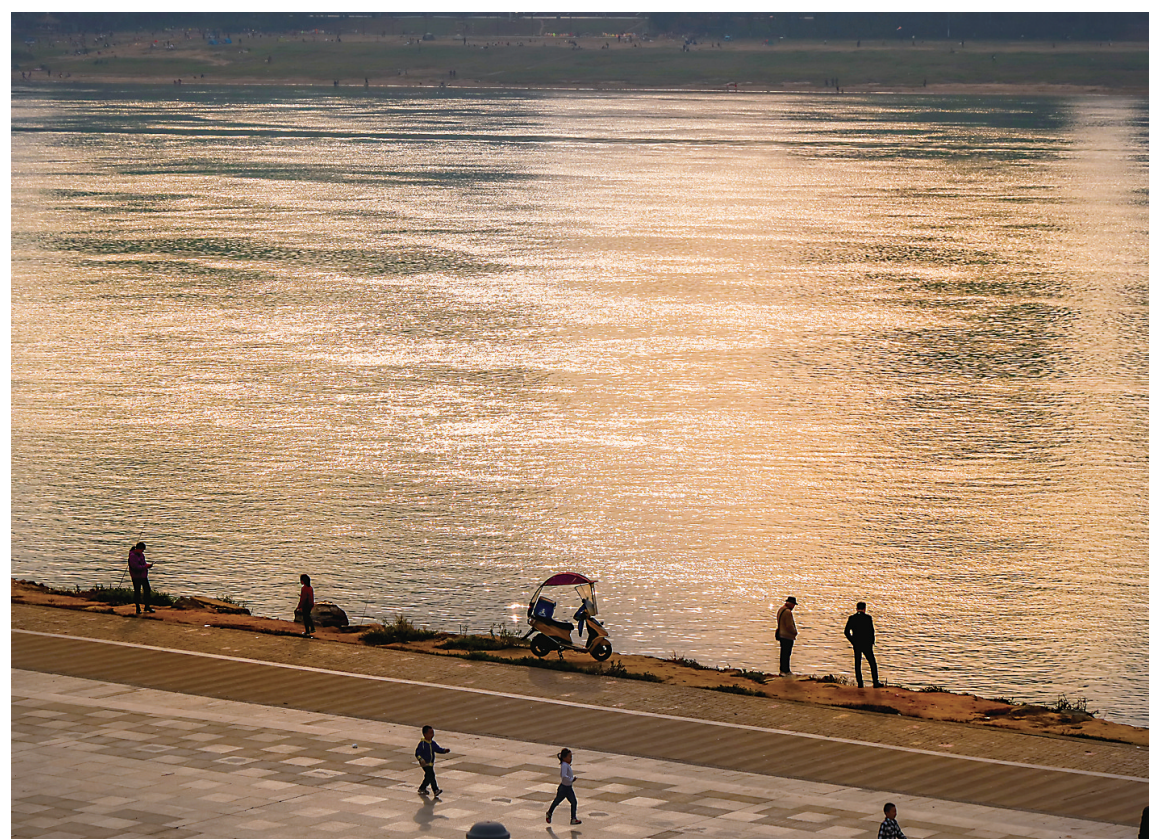


今天天气  
晴  
7—16℃

明天天气  
晴  
6—15℃

后天天气  
晴  
4—15℃

一周天气早知道,请拨电话96121  
(市气象局29日16时发布)



▲近日,在湘江株洲天元大桥段,阳光照在江面上,金光闪闪,甚是美丽。株洲晚报融媒体记者/刘震 摄

## 晴天“在线” 雾霾“抬头”



本报讯(株洲晚报融媒体记者/王娜)这两天,有多少人跟我一样,强烈地盼望着刮风、下雨,让风雨快点赶跑雾霾。

2021年的末梢,我们又遭遇了一场中度污染天气。昨天一

整天,整个城市的天空就像被蒙上一层灰纱,每一口吸进嘴里的空气都让人不安,空气质量指数达到了中度污染。

眼下看来,今天白天,株洲的空气质量依然不怎么好,预计整个城市依然是中度污染的天气。那么,空气质量到底什么时候会转好?

市气象台说,从天气形势分析,周三开始,随着冷空气到来,利于大气污染物的扩散。也就是说,在北风的吹拂下,空气质

量就有希望变好,将达到良。

从目前的预报来看,今明两天,株洲晴,最高气温15—16℃,最低气温6—7℃,虽然之后有冷空气影响,气温变化不大,基本上市区最高气温都有14—16℃的样子。冬天还是暖暖的。

其实,你有没有觉得,暖暖的冬天过到了现在,反而让人开始期盼有风、有雨,甚至有雪的寒冷冬天到来。冬天只要没有雾霾,冷一点又有什么关系呢?

## 赖床也是养生? 是! 但别多,5分钟足矣

近日,一则冬天早上“赖床”5分钟可以保护血管,更有利于健康的新闻上了热搜,引起网友们的热议。“赖床”真的能保护血管吗?我们平时应该如何来保护血管,远离血管疾病?今天我们就来一一细说。

### 冬季“赖床”5分钟可以保护血管?

到了冬季,早上的闹钟一响,大家是不是特别不想从暖暖的被窝里钻出来?是的。我们都想“赖一会儿床”。但是你知道吗?“赖床”可能是有好处的哦。

冬季是心脑血管疾病高发期,特别是凌晨至清晨,人体在

睡眠时,心跳会变慢,血流速度会变慢,将近清晨时血压会升高,如果起床时过于猛烈,人体的血液供应跟不上你起床的节奏,有可能造成体位性低血压,晕厥,心慌等不舒服,严重者可能造成主动脉夹层或者肺栓塞等情况。无此经验者可尝试长

时间蹲坑后突然起立的感觉,有点类似哦。

所以,冬季的早上,我们打算起床前,可以先在床上慢慢活动5分钟,动动手腕,屈伸一下脚腕,让小腿肌肉收缩下,在床上伸个懒腰,让身体舒展开,然后慢慢坐起,准备一天的新生活。

### 如何保护血管?

戒烟!戒烟!戒烟!重要的事情说一百遍都不为过。

血管疾病有一小部分是基因本身决定的,相当大的部分是随着年龄的增长,不良的生活习

惯才会得的。我们无法控制年龄的增长,无法返老还童,只能建立良好的生活习惯来保护自己的血管。

戒烟限酒,控制血压,控制

血糖,控制血脂,不熬夜,规律作息,多吃水果蔬菜,多做跑步游泳等有氧运动,保护我们的血管,就是保护我们的生命。

(据科普中国微信公众号)

辛丑年十月廿六  
2021/11/30  
星期二  
今日16版  
株洲日报社主管、主办  
国内统一刊号 CN43-0061

# 株洲晚报



微信公众号  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第7259期

## 它集其他毒株中的变异于一身,还有新的变异 面对奥密克戎,现有疫苗还有效吗?

A02



## 百年老校传承 千年“剪刀功夫”

A04

日前,第三批全国中小学中华优秀传统文化传承学校公示名单出炉,芦淞区金轮侨心学校榜上有名。其剪纸传统文化,纳入第三批全国中小学中华优秀传统文化传承项目。1993年,市非物质文化遗产传承人周建红老师将这门“剪刀功夫”带入金轮侨心学校(原百井学校),开设剪纸课程,担任剪纸社团指导老师。图为周建红(右一)在指导学生创作。

株洲晚报融媒体首席记者/戴凛 摄

市场监管总局拟出新规  
互联网广告应确保“一键关闭”  
A02

幼童闯入装修现场坠亡,谁担责?  
法院判了:监护人担主责  
A07

# 2021株洲冬季汽车博览会

品牌齐聚 汽车盛宴 四吨汽油送不停

12月10日-12月12日

株洲市体育中心(奥林匹克大道)

主办单位:株洲市工业和信息化局、株洲市商务和粮食局  
承办单位:株洲市汽车行业协会、株洲日报社  
执行单位:株洲晚报

冬季车博会,备齐豪礼,买车巨划算,只要你来,你想要的统统都给你!

招商热线: 13786319639 (颜) 13807330067 (王)