

2021年12月20日 星期一
责编:沈勇跃
美编:陈春艳
校对:袁一平



今天天气
晴
6-18℃

明天天气
多云
6-21℃

后天天气
晴
4-22℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(市气象局19日16时发布)

辛丑年十一月十七
2021/12/20
星期一
今日16版
株洲日报社主管、主办
国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7276期

“冬至”如何养生?

“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”
《2021年中国天文年历》显示,北京时间12月21日23时59分将迎来“冬至”节气。

数九寒天,严冬将至,公众该如何调整饮食起居,做好养生保健工作?

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟结合民间传统和养生专家建议说,此时节,人体需要足够的能量来御寒,肉类富含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙等营养成分,是进补佳品,但应注意饮食多样性,应与谷物、果蔬等合理搭配。

其次,寒冬是呼吸道传染病高发期,要注意保持口腔和鼻咽部卫生,注意室内空气流通,并适当进行御寒锻炼,以提高机体的耐寒能力。

养生重点是养心,始终保持良好心境,可提升冬季人体免疫功能;随着严寒到来,人体血管收缩加剧,心脏病和高血压患者病情往往加重,中风患者也会增多,因此老年基础病患者要做好全身防寒保暖,坚持日常用药,若感不适,要及时就医。(据新华社)



▲近日,栗雨湖,荷尽已无擎雨盖。 记者/谢慧 摄

明天冬至 温暖如春



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王娜)先来说冷空气。刚过去的双休日,虽然又有一股冷空气影响,但好在阳光还不错。市气象台说,从前天夜里开始,又有冷空气来,昨天早晨6点市区气温仅3℃。再加上北风,真有种冷在风里的感觉。

不过,今天早上你起床的时候,这个很冷的早晨可能已经过去了,而这也可能是这个星期最冷的一天。从今天白天开始,随着冷空气影响结束,后半周的气温渐渐回升,今明两天,市区最低气温都在6℃的样子,而一直到周四前,株洲都是多云或者晴天的天气,最高气温18-22℃,这样的温度已经不能用温和来形容,而是“很春天”了。

对于刚开始还不太久的冬天,可能有人问:什么时候会最冷?

按照民间的习俗,我们可以从冬至来推算“最冷”,也就是星期二。

我国大部分地方从“冬至”日开始,就会进入一年中最冷的“数九寒天”,也就是从冬至当天算起,以九天为一个单位,依次从“一九”数到“九九”。其中,“三九”和“四九”最冷。九九八十一天过完,寒冷结束,春天就要开始了。

根据这样的推算,今冬最冷的“三九四九”会是2022年的1月8日至1月25日。

不过,在最冷之前,本周有一股冷空气也非常应景。从目前的预报来看,周末,最低气温将跌至冰点,这个冬天呀,也终于有了他本该的模样。

益智

猜谜

- 1.节约粮食(二字母婴品牌)
2.都要明白钱必须省着花(古官职二 2+3)
3.户户皆俭省(三字商业活动)
4.到处宣传不能大手大脚糟蹋浪费(三字商业活动)

看图猜成语

请根据下图猜一个成语。



大侦探

不存在的画作

大侦探皮罗也是一位收藏家。一天,某人向他推销一幅据称是某著名大画家的遗作,他对皮罗说:“我父亲和大画家是交往多年的好友。十年前,大画家和我的父亲在旅行途中遇到暴风雪,大画家不小心摔坏了髌关节,大雪掩埋了他的画具和用品。我父亲把他背进一个废弃的简陋木屋,用自己的一双手套堵住窗上的破洞。大画家感到自己的伤势很重,挺不了多久,便叫我父亲在橱中找到一支旧钢笔和一瓶墨水,为我父亲这位忠实的朋友匆匆画了一张素描后就死了。这张素描,现在至少也值二百万。”

皮罗回答说:“2元钱我也不买。”

皮罗是如何判断出那张素描不是画家的遗作?

(答案见15版中缝)

找字

图中藏了八个汉字,您能找出来吗?



脑筋急转弯

- 1.人伤了哪里,是医院医治不了的?
2.哪个数字最温柔,最听话?
3.什么票时而值钱时而不值钱?
4.上天和入地哪个更容易?
5.八加九什么时候等于五?
6.什么时候东张西望才不会被老师罚?
7.西施一直出现在哪里?
8.三颗心值多少钱?
9.世界上有什么东西比天还要高?
10.最无坚不摧的门也怕什么?

影讯

美达影城(12月20日)

误杀2
09:50 10:20 11:20 12:00 12:35 13:35
14:15 14:50 15:20 15:50 16:30 17:05
18:05 18:45 19:20 20:20 21:00 21:35
22:35

雄狮少年
10:30 12:30 13:20 14:30 15:30 16:30
18:30 20:30 22:30

扬名立万
10:20 12:40 15:00 17:20 19:40 21:00
22:00

古董局中局 09:50 12:10 14:30 16:50
曾经相爱的我们 19:10
跨过鸭绿江 10:30

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12月19日)

福彩

双色球 第2021145期
中奖号码:04 07 10 14 16 26 09
3D 第2021339期
中奖号码:2 6 7

体彩

排列三 第2021339期
中奖号码:1 8 9
排列五 第2021339期
中奖号码:1 8 9 6 2
七星彩 第2021146期
中奖号码:0 1 3 8 0 1 11

疫情防控形势复杂严峻,市疾控中心昨发紧急提示
元旦春节期间 市民非必要不出省

- 不要前往境外及边境、口岸城市旅游或出差
●尽快完成新冠病毒疫苗接种

A02

志愿之心 汇成大爱

A05



▲让爱心成就梦想,与善汇聚力量。昨日,株洲晚报志愿者联合会2021年度总结表彰暨会员代表大会举行。该会全年共动员志愿者9606人次,开展各种志愿服务667场次,累计奉献的志愿服务时间达29406小时。图为与会嘉宾和志愿者代表合影。 株洲晚报融媒体中心记者/谢慧 摄

湘江边钓鱼,明年元旦起有新规
不得一人多竿、一线多钩、多线多钩

A03

好儿媳辞职照顾瘫痪婆婆
还自学中医按摩,帮助婆婆康复

A08

洞见

刷来的好评,刷走了信任

李雪钦

“每次下单前都会先看看评价,希望每一个评价都真实可信。”网上的一则留言道出不少网购爱好者的心声。商务部、中央网信办、发展改革委日前发布《“十四五”电子商务发展规划》,提出加强电子商务监管治理协同,推进数字化、网络化和平台化监管,构建可信交易环境,保障市场公平竞争;督促电子商务平台经营者加强对平台内经营者管理,探索建立“互联网+信用”的新监管模式,引导电子商务直播带货平台建立信用评价机制。

网购在人们的生活中越来越普

及,各类电商平台用户发表的商品评价,往往成为消费者衡量商品服务品质的重要辅助参考。对于卖家而言,“好评”有助于吸引客源,带来大量交易机会和潜在经济效益。

电商平台设计评价体系是基于买卖双方公平立场、维护行业发展的一项开拓性措施,相当一段时间内起到了良好作用。然而,利益驱动下,部分商家想方设法增加“好评”数量,导致信用评价体系逐渐变质。国家市场监督管理总局曾发布《2021年度重点领域反不正当竞争执法典型案例——网络虚假宣传

篇》,对一些商家虚构评价、“刷单炒信”问题进行曝光。

虚假评价数据扭曲了平台评价机制的初衷,使其可信度大打折扣,在一定程度上扰乱了正常的网购秩序。除了市场监管部门加大失信惩戒力度外,电商平台、商家和消费者应携手同行、凝聚合力,营造良好的电商信用评价体系。电商平台要切实履行主体责任,改进审核机制,以更高效率的方式打击虚假好评,力挺真正的“好评商家”,让虚假评价没有生存空间。此外,还要健全完善信用评价体系,制定评价依据、

细化评价标准,保障消费者的知情权和选择权。刷来的好评,刷走了信任。“刷来的好评”,终究抵不过货真价实的力量。这是市场规律,也是市场法则。商家要自觉自律诚信经营,不在评价上弄虚作假。真实的顾客反馈,有利于商家改进其商品及服务。对于消费者而言,应在购物消费时理性客观评价。

相信好评失真的问题解决后,评价体系的多元内容能为消费者的决策提供更全面的辅助参考,助力平台经济健康有序发展。

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)