

2021年12月22日 星期三
责编:肖星平
美编:郭金芳
校对:曹永亮

影讯

美达影城(12月22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
17:35 18:05 18:45 19:20 19:50 20:20
21:00 21:35 22:05 22:35

雄狮少年

12:30 13:20 14:30 16:30 18:30 20:30
22:35
扬名立万
10:20 12:40 15:00 17:20 19:40 22:00
跨过鸭绿江
09:45 10:30

芦淞区钟鼓楼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21日)

福彩

双色球 第2021146期
中奖号码:07 09 21 22 26 32 03
3D 第2021341期
中奖号码:6 0 6

体彩

排列三 第2021341期
中奖号码:7 0 3
排列五 第2021341期
中奖号码:7 0 3 3 5
七星彩 第2021147期
中奖号码:1 6 0 2 7 9 3

中医专家提醒
冬季进补的5项注意

三九补一冬,来年无病痛。湖南中医药大学第一附属医院神经内科主任医师姚欣艳表示,冬季进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的开发,为来年的身体健康打好基础。因此,冬至适宜进补,使人体恢复阴阳平衡的状态,从而达到保健养生的目的。

那么人们在进补的时候要注意什么事呢?姚欣艳表示:1.进补有针对,戒乱进补;2.重视补脾,补而戒腻;3.气血双补,补而戒偏;4.体虚进补,外感戒补;5.合理进补,勿凭贵贱。

姚欣艳表示,冬季进补,还要注意以下方面:冬季“食补”,应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。狗肉和羊肉是老人冬季滋补佳品。体质虚弱的老年人,冬季常常食用炖母鸡、瘦肉、蹄筋,常饮牛奶、豆浆等,可增强体质。(据环球网)

晴冬至 会烂年边吗?



今天天气 晴 6-21℃

明天天气 多云间晴 5-20℃

后天天气 小雨 3-13℃

一周天气早知道,请拨电话96121 (市气象局21日16时发布)



▲12月21日,空中俯瞰新华路旁某小学,下课后,孩子们在操场上愉快地玩耍。 株洲晚报融媒体记者/刘震 摄



本报讯(株洲晚报融媒体记者/王娜)天气有时候就是不厌其烦地重复。就如昨天冬至,看着外面阳光灿烂,天空蓝得透亮,你是不是又会想起一个俗语:晴冬至,烂年边。

这句老话的意思是说,如果冬至天气晴朗,那么到了过年的时候很可能就会阴雨绵绵。这个结论的科学依据,是大气的周

期震荡。市气象台做了科普:一般来说,强冷空气的震荡周期在30天左右,也就是说,前一股强冷空气和最后一股强冷空气影响的间隔时间,经常会在30天,而低纬度的大气震荡周期(也可以看成是暖湿气流活动)一般为40-50天。

那么,如果冬至刚好有强冷空气来,又没有暖湿气流影响,是一个晴天的话;那么到了一个多月后的春节,强冷空气周期性来,可能还会碰上暖湿气流到来的周期,冷暖空气交汇,就容易形成雨或者雪,也就是所谓的

“烂年边”了。但是冬至基本上是固定在12月21日或22日那两天,而每年过年的时间,却并不相同,就像去年过年,就与冬至日相差了40多天。而去年冬至是雨,除夕那天也是阴雨绵绵。市气象台也说,“晴冬至,烂年边”的准确率,最多也就50%的样子。我觉得,或许人们在说着“晴冬至,烂年边”的时候,并不是在预测天气,而是在感受季节更替和时间流逝。你在想会不会“烂年边”的时候,是不是也已经开始畅想过年去哪里玩了?

益智

猜谜

- 1.苦尽甘来心安宁(九笔字)
2.八戒潜入龙宫(三字食品屠宰名词)
3.往来称赞华神医(四字国际金融名词)
4.拿手绝活人迷恋(三字网络媒体)
5.岁末钟响起,津畔回团圆(三字已故建筑大师)

找字

图中藏了四个汉字,您能找出来吗?



看图猜成语

请根据图片猜一个成语。



脑筋急转弯

- 1.哪种动物的名字颠倒过来就变成食物?
2.有什么办法立刻让自己瘦下来?
3.父母吵架,孩子最好站在哪一边?
4.为什么说古代的军队都很自恋?
5.什么人向来说话算数?
6.母鸡刚生出来的鸡蛋滚到了海里面,会怎样?
7.世上什么东西最好吃?
8.什么时候竹篮打水不会一场空?
9.为什么在嘴里放一块木头,就会想睡觉?

大侦探

机智的小包拯

宋朝名臣包拯断案如神,他小时候就是个聪慧的孩子,不仅书读得好,而且活泼好动,经常和小伙伴一起踢球。有一天,包拯又和小伙伴们在打谷场上踢球。大家你来我往,正玩得高兴,不知是谁一不小心把球踢出了场外。那球滚着滚着,正好滚到一棵大白果树的树洞里去了。树洞里黑黝黝的,大家睁大了眼睛,也看不到球在哪里。有个胳膊长的小朋友自告奋勇去够球。但是树洞太深了,他怎么也够不到底。又有一个小朋友找来了一根长长的竹竿,可是树洞竟然是弯弯曲曲的,竹竿是直的,不会拐弯,所以也够不到底。大家都着急起来,骂这讨厌的树洞,想到以后没有球踢了,都很沮丧。忽然,包拯一拍脑袋叫道:“有了,我有办法了。”包拯想出的是什么办法呢?(答案见15版中缝)

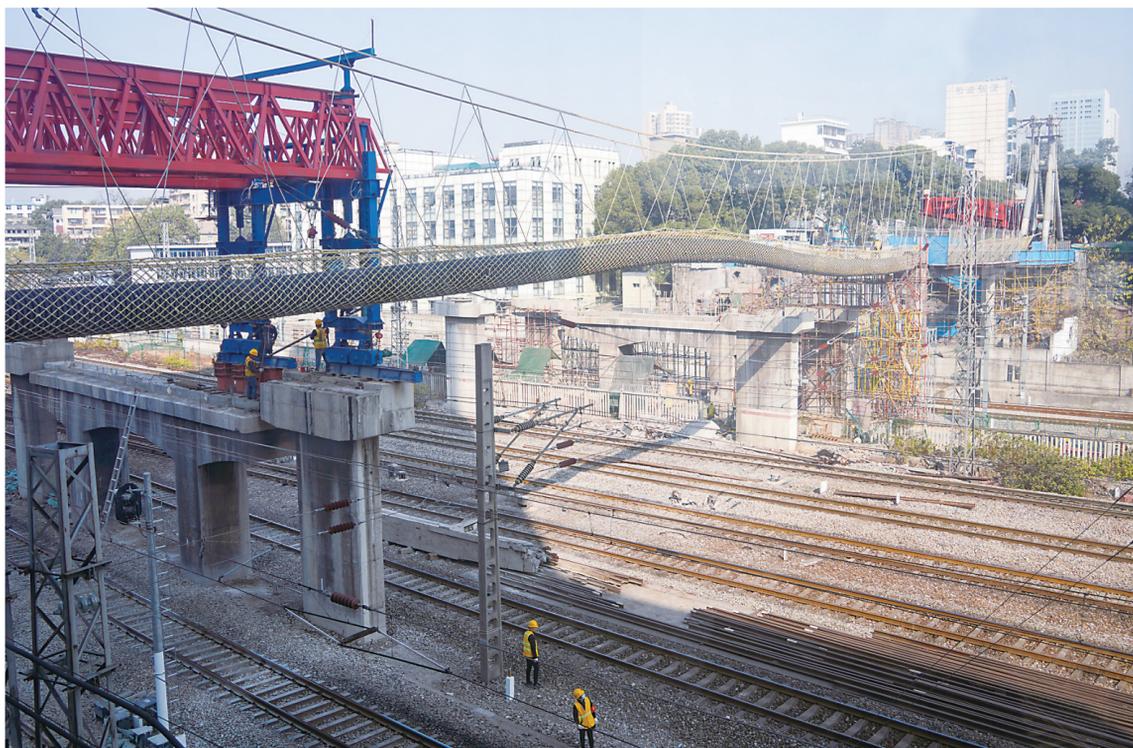
辛丑年十一月十九
2021/12/22
星期三
今日16版
株洲日报社主管、主办
国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7278期

桥面拆除完工 新桥建设“架场”

新华桥预计明年3月底前达到通车条件



▲完成最后一块板梁拆除的新华桥。 株洲晚报融媒体记者/刘震 摄

A03

在株举行的这个颁奖典礼暨峰会 引来众多院士专家、业界大咖

A02

1月至11月
全市电商网络零售额突破180亿元
A03

连续16年参加送年货活动
孙建平今年继续认捐1万元
A05

乱扔烟头
结果把自家房子烧了
A06

洞见

治疗近视的“神器”“神药”当休矣

罗志华

近日,国家市场监督管理总局发布通知称,将严厉打击儿童青少年近视防控产品虚假违法营销宣传行为,并强调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”。

据专家介绍,同样值得警惕。近视不仅影响学习和生活,而且在大学专业选择上也会受到一定的限制,家长对于孩子的近视程度日益加深,愿意为此大把花钱的家长不在少数。然而,治疗近视的“神器”“神药”充斥市场,让家长感到无所适从,在焦虑心理的影响下,家长很容易做出错误选择,其结果是,既花了很多钱,又错过了近视干预的良机,没有达到其标榜的效果,反而让近视的干预效果当成“治愈”的依

据专家介绍,同样值得警惕。近视不仅影响学习和生活,而且在大学专业选择上也会受到一定的限制,家长对于孩子的近视程度日益加深,愿意为此大把花钱的家长不在少数。然而,治疗近视的“神器”“神药”充斥市场,让家长感到无所适从,在焦虑心理的影响下,家长很容易做出错误选择,其结果是,既花了很多钱,又错过了近视干预的良机,没有达到其标榜的效果,反而让近视的干预效果当成“治愈”的依

(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。)