

2022年01月26日 星期三
责编:肖星平
美编:刘昭彤
校对:袁一平

影讯

美达影城(1月26日)

穿过寒冬拥抱你
10:00 10:50 13:10 14:25 15:30 16:30 17:50 19:10 20:10 21:30 22:30
以年为单位的恋爱
10:50 13:25 14:40 18:30 19:50 21:25 22:15
李茂扮太子
12:40 14:30 16:15 17:15 18:50 20:20 22:45
误杀2
09:55 12:10 16:50 19:10 20:30 21:50
反贪风暴5:最终章
11:35 12:50 15:25 16:40 20:45 22:35
汪汪队立大功大电影
09:55 11:00 12:50 14:35 18:10
黑客帝国:矩阵重启
10:10 12:20 15:00 17:40
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:2022年1月25日)

福彩

双色球 第2022011期
中奖号码:06 15 23 24 25 33 15
3D 第2022025期
中奖号码:5 7 9

体彩

排列三 第2022025期
中奖号码:9 7 4
排列五 第2022025期
中奖号码:9 7 4 1 9
七星彩 第2022011期
中奖号码:8 0 2 9 2 9 10

春节期间南岳大庙暂停对外开放

据湖南衡阳市南岳区人民政府消息,2022年1月31日(农历十二月二十九日)上午11时起,南岳大庙、祝融殿等室内型景区景点及全区所有宗教活动场所暂停对外开放,恢复开放时间暂定2022年2月9日(正月初九),具体时间另行通知;南岳衡山中心景区、水濂洞、万寿大鼎、祝融火文化园等室外型景区景点春节期间正常开放,每天开放时间为8:00—17:30。

南岳衡山景区提醒各位游客:请从全域旅游服务中心、康家垅门票站、西岭门票站、白龙潭门票站进入中心景区;莲塘、龙凤、大禾田、会仙桥门票站暂时关闭。景区严格遵循“不预约不入园”原则,执行“限量、预约、错峰、一米线”要求,景区单日承载量不超过总承载量的75%,广大游客请携带好身份证,自觉戴好口罩,配合做好体温检测,出示居民健康码、通信大数据行程卡等,做到有序入园。

(据衡阳晚报)

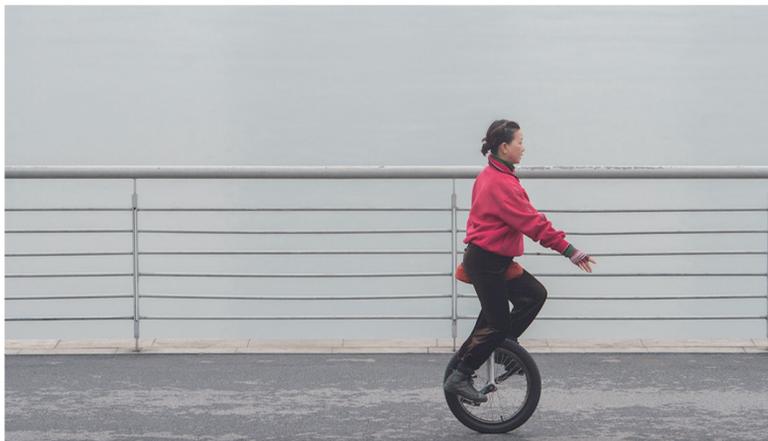


今天天气
小雨
3—5℃

明天天气
小雨
3—5℃

后天天气
小雨转小雪
0—3℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(气象局25日16时发布)



▲近日,河西沿江风光带上,市民在练习独轮车。记者/张媛 摄

寒意沁人 要注意保暖哦



本报讯(株洲晚报融媒体记者/王娜)“枯叶在街上奔跑,枯枝在风中哀嚎;大地冻丢了它漂亮的绿衣,期待着它温暖的雪袍。”顾城的这首小诗描绘的场景,非常适合眼下的这个城市。这两天,随着冷空气一股股来袭,株洲进入更为严寒的日子里。阴雨、冰冻、甚至雪花……

寒冷元素都会接踵而来。昨天一整天,市区气温都只在3℃左右徘徊,寒意沁人。然而接下去,气温还会继续下降,冬天还要展现出它更冷酷的模样。市气象台说,除了周末的雪以外,本周最该关注的或许还是雨,冬天连绵的雨水下起来,即使气温不是特别低,也会让人感觉异常寒冷。天气预报说,本周最高气温也不超过5℃,阳光缺席,阴雨阵阵,厚外套,羽绒服,保暖的围巾、手套……各种御寒装备都赶紧拿出来用上吧。现在已经到了“要温度不要风度”的时节了,这一段冬天的寒冷日子,我们还要咬牙坚持。

今天是农历腊月廿四,民间称“小年”。这一天拉开了过大年的序幕,春节进入倒计时了。虽然比起旧时,现在过年似乎没有那么多讲究,但是能放个长假休息一下,还是非常值得期待的。另外提醒这几天赶着办年货、拜早年的各位,这几天车多路堵,大家尽量多预留点时间,不要赶得太急。

过年怎么吃才健康?这份“春节饮食指南”请收好

合理配餐不偏食

既然是团聚佳节,在家烹调菜肴时,不能一味的准备各种大荤的菜肴,选择肉类时应优先考虑鱼虾禽肉类等优质蛋白质,畜肉应以瘦肉为主,豆制品也是膳食中优质蛋白质的重要来源。应做到餐餐有蔬菜,适当多摄入一些新鲜的深色蔬菜,菌藻类的菜肴也不能少。与此同时,要提高全谷物和杂豆的摄入量。

在外就餐时,嘱咐厨师少放油和盐,点菜时少点油炸、熏制、干锅、爆炒类菜肴。如果吃了煎饼、麻团、糕点等主食,就应适当少吃些米饭。

美味零食不贪吃

各家各户在春节前会购置许多零食作为年货,例如香脆可口的盐焗腰果、松子仁、葵花瓜子等。虽然美味,但也不能贪吃

哦!总的来说,选择零食应优先考虑新鲜水果、奶类和坚果等,少吃或不吃高糖、高盐、高脂肪的零食,例如糖果、蛋糕、碳酸饮料等甜食和含糖饮料,薯片、爆米花等膨化食品,肉干、香肠等加工肉制品。

限量饮酒不劝酒

酒能助兴也能伤人,饮酒还须适量。大量流行病学研究显示,过量饮酒会增加肝脏损伤、心血管疾病、结直肠癌、乳腺癌等疾病的发病风险。春节期间若饮酒应适量,注意不酗酒。每个人对于酒精的耐受程度各有差异,注意饮酒时不过分劝酒。喝酒前先吃些米饭、薯类或蔬菜垫垫肚子,不要空腹饮酒,喝酒时少吃辣食。值得注意的是,近期服用某些药物时(如头孢类药物、对乙酰氨基酚片、降压药、阿司匹林、镇静催眠药、抗癫痫药、降糖药等),须禁止饮酒。

值得注意的是,近期服用某些药物时(如头孢类药物、对乙酰氨基酚片、降压药、阿司匹林、镇静催眠药、抗癫痫药、降糖药等),须禁止饮酒。

运动时间不能少

缺乏身体活动(例如久坐不动)已经成为全球范围内造成死亡的第4位主要危险因素(前3位是高血压、抽烟、高血脂)。所以,春节假期也别忘了运动!因此,节日期间,帮家人做做家务,在室内做些肌肉训练,或者去空旷的室外跑步、打球等等,尽量减少静态行为的时间,在增强家人情感交流的同时,还可以增加不少运动量。

减少静态行为的时间,在增强家人情感交流的同时,还可以增加不少运动量。

(据湖南疾控)

辛丑年十二月廿四
2022/01/26
星期三
今晚版
今日12版
株洲日报社主管、主办
国内统一连续出版物号
CN 43-0061

株洲晚报



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7308期

高职单招3月7日起报名
五类社会人员也可报考

- 五类社会人员为退役军人、农民工、下岗失业人员、新型职业农民、企业在岗人员
- 考生可选择测试时间不冲突的1至2所院校报考,报名截止时间为3月14日17:30

A02



爱心年夜饭开席啦

为了给困难家庭送上一顿年夜饭,以“同饮一江水·共叙一城情”为主题,株洲晚报志愿者联合会主办、岳阳商会冠名、伟大青龙湾协办的2022“爱心年夜饭”公益活动昨日温暖“开席”。至今日,89台私家车、240余名志愿者出动,210份爱心年夜饭将全部送达城区210户特殊困难家庭。图为志愿者们集结在李记海鲜店内领取爱心年夜饭,派送城区部分困难家庭。

株洲晚报融媒体记者/张媛 摄

A04

“国字号”商品成年货“新宠”
虎头帽、虎头鞋等在一商场卖断货

A03

课没上完,“金耳朵培训”突然关门
担心退费难,多位家长已向法院起诉

A08

中大城 ZHONG DA CHENG
新春置业季
钜惠立减12% (高层)
97-132m²阔景高层 | 142m²墅区洋房 全城劲销中
株预许字(2021)第233号
中大集团 Zhongda Group 32年 专家级 幸福生活践行者