

【每日金句】五岳归来不看山,黄山归来不看岳,大丈夫当朝碧海而暮苍梧。——徐霞客

小雪节气到,防寒莫大意



昨天中午,有位同事趴在窗台上晒太阳,说:“这么好的天气,一定要出去走走,哪怕只是站在阳光下发呆!”

这两天的阳光,温暖又和煦,似乎一遍遍地撩拨着大家:秋天已经接近尾声了,出去走走吧,去室外看看最后一抹橙黄的秋色。市气象台也说,好好珍惜这几天的阳光,因为下周开始,冷空气不断来,雨不时下起来,冬天的清冷、潮湿以及雨水,都会要来了。

“小雪封山,大雪封河。”今天是农

历二十四节气的小雪。在养生保健方面,我们要注意防寒保暖了,特别是头部和脚部的保暖。因为头部受风寒侵袭时,血管收缩、肌肉紧张,很容易引发伤风感冒、头痛、面瘫,甚至引发心脑血管病。每晚睡前建议用热水泡脚,有助于改善睡眠。

进入小雪节气,饮食方面需调整,大家不妨试着吃熟梨。梨具有润肺清热、养阴生津等作用,因此燥热咳嗽的人,吃熟梨有增加止咳的效果。

按照气象上标准,连续五天日平均气温低于10℃就算“入冬”。下周在强冷空气的影响下,不知道冬天会不会提早开始呢?我想,无论是“红泥小火炉”还是“急雪舞回风”,都愿你在这个寒冷的日子里能有“佳人闲坐,灯火可期”。

(记者 王娜)



今天天气 晴 11—23℃

明天天气 晴 14—25℃

后天天气 多云转小雨 8—23℃

可吸入颗粒物:PM2.5
空气质量等级:良
风向:北风
风力:2-3级

一周天气早知道,请拨打电话96121(市环境监测中心站、市气象台) 21日16时发布

停气通知

时间:11月25日14:00-17:00,范围:涪口区南岸小学。

时间:11月26日14:00-17:00,范围:天元区嵩山安置房、竹山小区。(株洲新奥燃气)

影讯

美达影城 (11月22日)

冰雪奇缘2 10:20 11:20 12:20 12:50 13:20 14:20 14:50 15:20 16:20 17:20 17:50 18:20 19:20 19:50 20:20 21:20 21:50 22:20
你是凶手 09:35 09:40 09:50 10:30 11:25 12:20 14:10 16:00 17:45 19:30 21:25 22:40 23:45
大约在冬季 13:50 16:50 19:10 20:10 21:30 22:30
追凶十九年 11:30 13:40 18:00 23:10 23:20
受益人 11:15 13:20 15:30 19:10 20:10 21:20 22:20
海上钢琴师 10:25 13:15 15:30
触不可及 11:35 16:05
决战中途岛 10:30 13:00 16:50

地址:钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(书城对面)
(影片放映时间以当日票房为准)
招商热线:18973310464(汤)
订票热线:28106878
团购热线:22283988

开奖

(开奖日期:2019年11月21日)

福彩
3D 第2019311期
中奖号码:0 3 6
双色球 第2019134期
红球号码:01 04 06 22 29 30
蓝球号码:03

体彩
排列3 第2019311期
中奖号码:1 1 4
排列5 第2019311期
中奖号码:1 1 4 2 7

关注晚报微信晒照片

1. 株洲老照片(拍摄于株洲的老照片皆可,可以是原片也可以是翻拍);
2. 天使笑容(您自己或您的父母、子女、朋友等笑容灿烂的清晰照片皆可)。随照片请您配上200字左右的文字(图片拍摄时间、地点、内容简述)。



扫描二维码,关注公众号“株洲晚报”,直接发送图文,或送至株洲晚报217室



单/多层标准厂房

高科·科创园 火爆招商中

高科发展园区开发十年献礼 持续温暖企业

高科·科创园项目南靠仙月环路,东靠大石桥环路、株洲汽车博览园,北部毗邻奇点汽车基地,西边为待建的工业项目集群,项目总投资约3.5亿元,项目净用地面积达129076m²,园区内规划共20栋工业厂房,其中包括16栋单层厂房,3栋多层厂房及1栋综合楼,综合楼内规划满足园区员工生活所需的食堂、公租房及生活超市等生活配套。厂房面积在900m²—8000m²之间,项目拟引进三大动力谷产业及其配套产业兼顺机械加工、装备制造、电子电气等类型企业。

0731-22221888

开发商 株洲高科发展有限公司
项目地址:株洲市天元区新马创新城大石桥环路与仙月环路交汇处

沿大石桥环路效果图



己亥年十月廿六
2019/11/22
星期五
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 智慧株洲App
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第6580期

“新式厕所创造‘方便’的幸福” 株洲“厕所革命”,新华社向全球推介



▲具有株洲特色的“建宁驿站”,为居民增添幸福感 通讯员供图

快捷! 免费! 连通市区与醴陵的东城大道建成通车

水电气贴心服务都有 本周日,邀您来“社区嘉年华”

他网恋数月被骗1万多元
最不堪的,对方还是个男的
A06

沉迷赌博卖了房子丢了工作
这个不肖子,老父亲想跟他断关系
A07

明年放假安排
“五一”休5天,“十一”休8天
A10

11月28日-12月1日 株百家电 感恩盛典 11.28 预存20元抵50元-1000元 会员专享3倍积分 (仅限11月28日) 中心店:中心广场株洲百货大楼二楼 28258018 天元店:天元区天元购物广场四楼 22713759