

每日金句 有教养的人在无教养的人群里不会得到尊重。——三毛



▲12月2日,天鹅湖公园,水杉树宛若一座座金黄色的宝塔,在阳光下熠熠发光 网友“神龙宝刀”摄

晴天周末回归



今天早上你出门的时候,可能看不到下雨,但可能会碰到雾。这个冬天的早晨,雾把整个城市清冷的状态包裹在其中。

市气象台说,今明两天,株洲依然是阴天的天气,周末两天,都是多云或者晴天的天气,最高气温11—13℃,是这个冬天最初的晴天。

这样的天气,懂得养生的人,开始了冬藏。他们觉得,这个时候,要多睡懒觉,减少晨练。想来跟我一样的“懒人”们,看到这一条,也会会心微笑吧。

不过,这可不是随便说说的,是正儿八经有出处的。《黄帝内经》在说到冬

季保健养生时说:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”这段话翻译成现代汉语,意思是:冬天的三个月,气候寒冷,草木凋零,是万物生机潜伏闭藏的季节。当此时节,水寒成冰,大地龟裂,人应该早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要轻地扰动阳气。

冬天提倡晚起床确实有道理。首先,冬天的清晨,往往是最冷的时候,天寒地冻,很不适宜到户外活动;第二,清晨是空气中氧含量最少的时刻,要等到太阳出来后,植物才会开始进行光合作用,吸碳吐氧,使空气的含氧量慢慢增加。如果实在想锻炼,现在比较公认的结论是,下午4点到晚上正常睡眠前,才是运动的最佳时间。

(记者 王娜)



今天天气 阴 5—8℃
明天天气 阴 5—10℃
后天天气 多云 4—11℃
16时发布 (市生态环境局、市气象局2日)
一周天气早知道,请拨电话96121
风向:西北风
风力:2—3级
空气质量等级:轻度污染
可吸入颗粒物:PM2.5



美达影城 (12月3日)

除暴
10:00 11:00 11:50 12:50 13:40 14:40
15:30 16:30 17:20 18:20 19:10 20:10
21:00 22:00
疯狂原始人2
10:20 11:10 12:10 13:00 14:00 14:50
15:50 16:40 17:40 18:30 19:30 20:20
21:25 22:05
金刚川
10:15 11:30 12:30 14:45 16:00 17:00
19:15 20:30 21:30
一秒种
11:15 13:15 15:15 17:15 19:20 21:25
末日逃生 13:45 18:15
闺蜜心窍 22:45

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:2020年12月2日)

福彩
3D 第2020284期
中奖号码:5 0 2
七乐彩第2020123期
中奖号码:02 03 14 16 18 24 28
特殊号码:01

体彩
排列3 第2020283期
中奖号码:5 7 0
排列5 第2020283期
中奖号码:5 7 0 9 8
大乐透 第2020122期
前区号码:08 19 29 34 35
后区号码:06 11



有需要宝宝推车的吗?牌子是“BaoBaoHao”,九成新,可以双向推车。有需要的联系我:15973365850。



(如果你想出售闲置物品,请扫码加群,上传实物图、物品信息、价格及联系方式。一切交易以当事人沟通为准,晚报概不负责。)

我要晒照

2018年9月,我两岁了,生日当天妈妈说笑一个拍照,结果我成功解锁了18颗牙齿全露式上镜。今年9月,我4岁了,同样的日子,解锁了不同风格打call! 图文提供:誉熹



征集

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

庚子年十月十九
2020/12/03
星期四
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 智慧株洲App
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第6947期

这些信息抢鲜看

智轨工程建设目前进展如何? A02
生活垃圾分类有哪些好做法? A03
晚报社区嘉年华提供啥服务? A05
阴雨天连绵晴天何时回归? A16

曾被认为只能在轮椅上生活,但他最终靠双脚站起来来 十多年来热衷志愿服务,成立协会帮助更多残疾人 残疾人易海明的自我救赎 A07

感冒、腹泻的小患者增多
中心医院急诊儿科日接诊300多人 A04

挪车引发争吵,一车主滑倒身亡
参与争吵的三人被判担一定责任 A06

绿化不够,盆栽来凑?
奥园湖畔一号5期业主不满 A09

2020株洲冬季汽车博览会

QI CHE BO LAN HUI
年终钜惠 这次车展玩大了

时间:2020年12月4日—12月7日
地点:株洲市体育中心(奥林匹克大道)

- ✓ 够实惠:百款热销车型 特惠到底
- ✓ 够意思:四吨汽油 天天送不停

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

神秘汽车大奖等你来抽

