



西安	多云	-4℃~5℃
咸阳	多云	-12℃~-2℃
渭南	晴天	-9℃~6℃
渭南	晴天	-6℃~5℃
渭南	多云转晴	-5℃~4℃
渭南	多云	-4℃~4℃
渭南	晴天	-4℃~5℃
渭南	多云转晴天	-6℃~4℃
渭南	晴天	-4℃~6℃
渭南	多云	-1℃~8℃
渭南	多云	-1℃~8℃

西安气象指数

晨练指数	3级	晨练时注意保暖
穿衣指数	8级	户外衣着保暖套装
紫外线指数	1级	照射强度 最弱
感冒指数	4级	感冒发病率较高
心脑血管指数	4级	复发率 43%
洗车指数	1级	非常适宜洗车
兵马俑 -6℃~5℃		
彬县大佛寺 -6℃~5℃		
法门寺 -7℃~5℃		
翠华山 -7℃~2℃		
乾陵 -7℃~2℃		
骊山 -8℃~3℃		
楼观台 -5℃~5℃		
华山 -8℃~2℃		
太白山 -9℃~1℃		
骊山 -4℃~5℃		
骊山 -9℃~1℃		

(气象预报有效时段为2010年1月5日17时至2010年1月6日20时,本报气象信息由西安市气象台提供)

气温低谨防心血管疾病

这两天气温骤降, 到医院就诊的心血管病患者也随之增多, 为此, 记者采访了西京医院心内科专家陶凌教授。陶教授介绍, 冬季就是冠心病、肺心病、慢性支气管炎等心血管疾病的高发季节。冬季引起心血管病的复发主要有以下三个原因。第一就是天气寒冷, 人需要产生大量热量保持身体温度, 这样就使得耗氧量大大增加, 从而加大了心脏负荷; 第二是由于血管本身痉挛, 引起血压升高, 诱发脑血管

疾病; 第三个原因就是冬季饮食往往热量较高, 聚会饮酒频繁, 又缺乏适度运动, 而引发脑血管病。陶凌教授建议, 在冬季, 中老年人应该注意降温, 适当运动, 注意保暖, 防止感冒、感染, 同时控制体重, 饮食清淡, 坚持服药, 以减少心脏的耗氧量。同时陶教授特别提示, 心血管病应以预防为主, 尤其应加强疾病知识的普及, 以便正确了解自身病症, 保证及时就医, 争取最佳治疗时机。 田蕾

寒风天少戴隐形眼镜

新年伊始, 凛冽的寒风让很多市民一时难以招架。专家提醒, 大风天气一定要注意保护眼睛, 避免全身包裹严实, 却将眼睛裸露在外, 给风沙入眼留下机会。如果不幸有异物吹入眼睛, 千万别用手揉搓, 避免一些带棱角的沙粒不小心划伤角膜或扩大伤害面积, 造成视力模糊。

气不要佩戴隐形眼镜, 因为大风和室内干燥会造成隐形眼镜本身失水, 造成眼部严重的异物感, 严重时甚至会导致眼部划伤; 其次, 注意控制室内湿度, 室温过高也是干眼出现的重要原因, 如果不能控制室内湿度, 也应增加加湿器增加室内湿度。

如果干眼症状较严重, 可适当选择不含防腐剂的的人工泪液产品, 但一定要注意, 使用频率不能太高, 否则会加剧干眼症的程度。

据《新京报》



欢迎您来“淘乐汇”

如果您是快乐的淘一族, 那么希望您走入“淘乐汇”, 这里将是满足您所有购物需要与乐趣的乐园。无论您有需要转让的宝贝, 还是发现了独具特色的购物地与小店, 抑或是遭遇购物陷阱而满腹牢骚; 不管您是擅长砍价的阿嫂, 还是精于网上秒杀购物的MM, 希望您能把购物宝典与心得和我们一起分享, 一同畅想别样购物乐趣。

关于联系方式, 您可以寄来朴素热情的书信, 也可以洋气地与我们 QQ、Email 联系, 小编真诚地期待着您的参与, 欢迎您成为快乐淘家的一员!

QQ: 1421154359

Email: whyws@xawb.com

地址: 西安市太阳庙街43号西

安晚报 编辑出版中心生活版收

邮编: 710002



怎样吃更“养眼”

患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人平时最好少吃蒜。中医认为, 长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”, 因此, 眼病患者应尽量不吃大蒜, 特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意, 否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。

除了少吃大蒜外, 得了眼病, 最好多吃点养眼的食物。干眼病的发生

与维生素 A 缺乏有关, 应适当多吃动物肝脏、蛋、奶等维生素 A 含量丰富的食物。

此外, 胡萝卜、西红柿、菠菜等食物中的胡萝卜素或类胡萝卜素, 也可转换为维生素 A。有些人的眼睛有怕光、爱流泪、视物模糊、容易疲劳等症, 这与体内核黄素、维生素 B1 缺乏有关, 应多吃猪心、瘦肉、绿色蔬菜、蛋、奶、鱼类、糙米等进行补充。 新华

寒潮过程结束 今起气温略升

本报讯(记者 赵辉) 昨天, 西安经历了入冬以来比较寒冷的一天, 日最低气温降到-3.9℃, 午后最高温度只有 0.3℃, 穿得稍稍单薄一点的, 冷风就很容易“刺骨”。今天开始, 随着冷空气的逐渐转移, 气温会有所回升。 俗话说“大寒小寒, 冷成冰团”。昨

天是小寒节气, 也进入一年中最冷的时段。古城西安在蒙古强冷空气的“打压”下, 迅速降温, 过程平均气温降幅达到了 6~8℃, 虽未天寒地冻, 但也冷风嗖嗖。走在大街上, 如果御寒的“装备”不够精良, 用不了多久就会让人体会到十足的“冻感”。 昨早, 西安的最低

气温降到新年后最低的-3.9℃, 虽没突破年前最低的-5.3℃, 但由于习习西北风的助阵, 真还是把人冻得够呛。

据市气象台预计, 强冷空气的影响将于今天结束, 全区气温开始缓慢回升, 今天到明两天主要以多云天气为主, 早晚气温变化不大, 因此寒冷

仍是本周后期天气的“主打”。 预计 9~10 日, 随着新一股冷空气的到来, 西安上空云量增多, 周末可能出现弱降雪。 气象部门提醒, 由于近期少雨干燥, 气温偏低, 市民一定要注意防寒保暖, 避免疾病侵袭, 同时还要多喝水, 并保持室内干湿度平衡。



寒潮引发呼吸道疾病患儿扎堆

1 月 5 日, 医护人员正在给患儿输液。连日来, 由于寒潮天气, 古城气温骤降, 引发呼吸道疾病, 感冒发烧患儿猛增, 西安市儿童医院门诊大楼和急诊室、输液室全部爆满, 日均接待就诊患儿 2000 多名, 最多时达到近 3000 名, 患儿以感冒发烧、呼吸道疾病为主。

专家提醒家长, 一旦发现孩子患病, 首先要尽早到医院就诊, 经医生明确诊断后按医嘱服药, 以免延误病情; 预防感冒发烧, 应注意保暖, 避免前往人群过于拥挤的环境中玩耍; 家里要注意多通风, 日常生活勤洗手, 多喝水; 根据天气变化及时增减衣物, 注意手、口、鼻、颈部的保暖。大多数情况下小儿发烧温度会高于成人, 已经患病的孩子, 要充分休息, 注意隔离。 文/图 记者 侯智

冷空气来袭咋提高免疫力

谷物类
代表: 大麦、燕麦、糙米

功效: 大麦、燕麦以及糙米都含有葡萄糖, 这种纤维素有很好的抗菌和抗氧化作用, 多吃可以增加免疫力, 还能帮助抗生素发挥更佳的功效。
食用方法: 煮成米飯或者熬成粥都可以。

乳品类
代表: 酸奶

功效: 酸奶中的双歧杆菌、乳酸菌、

酵母菌等, 对保护人体的肠壁功效很好。有研究证实, 酸奶能预防肠道病毒引起的腹泻, 还能减轻过敏症状, 并提高免疫系统对病毒和病菌的抵抗力。
食用方法: 每天喝 2 杯酸奶, 对提高人体免疫力有很好的作用。

水果类
代表: 蓝莓、草莓、奇异果、橙

功效: 上述水果中, 含有丰富的花青素, 对激发人体免疫系统很有效, 能保护人体免受有害物质的损伤。另外, 花青素还能够增强血管弹性, 改善循

环系统和增进皮肤的光滑度, 抑制炎症和过敏。

食用方法: 选择应季品种的水果。

肉类
代表: 牛肉

功效: 牛肉中含有丰富的锌, 是人体补充锌的最重要来源。锌在饮食中非常重要, 因为它能促进白血球的生长, 进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质的入侵。
食用方法: 炖煮、酱制、烤制等烹煮方法同样美味。 新华



免费网络“健康管家”开通

您可拥有属于自己的健康主页

新华社北京 1 月 5 日专电 公众只要登录注册, 即可以拥有属于自己的健康主页, 并可获得免费的健康评估、健康咨询和健康指导等服务——日前, 以“人人享有健康管理服务”为宗旨的网络健康管理服务平台“健康有为”网开通。

据介绍, 注册普通会员的个人健康主页, 包含个人健康日志、测试报告以及疾病风险评估等内容。会员只要填写个人资料、饮食、体检等信息, 24 小时内便会有专业的健康管理师给出健康评价以及相应的应对措施。此外, 会员还可享受预约挂号、健康咨询、信息查询等服务。

网站负责人卢大能告诉记者, 目前“健康有为”网已经与全国 400 多

家三级医院和全国 3000 多名资深医师建立了合作关系, 他们将为注册会员提供营养、心理、运动和医疗等方面的健康指导和咨询。

2009 年 12 月卫生部公布的《中国居民健康素养调查》报告显示: 我国不到 7% 的居民具备健康素养。

“这个数字说明健康教育的任务很艰巨。”中国健康教育协会有关专家指出, 如何把正确的健康知识传递给公众, 是中国健康教育面临的首要任务。

卢大能说, “健康有为”网就是为公众提供科学、准确的健康信息。普及和推广网络健康管理模式, 将有利于提高我国居民健康素养水平, 也将有助于减轻居民疾病负担。



昨日, 西安火车站候车室大厅西侧专门开设了大学生专用售票厅, 售票厅有 9 个学生专用售票窗口, 向大学生预售 3 至 10 天内的火车票。并且, 还推出流动售票点和临时代办点, 免除手续费, 极大地方便了大学生购票, 受到大学生们欢迎。这是大学生们在学生专用售票窗口排队购买回家车票。 记者 侯智 摄



警惕 3 种假机票

—废机票涂改利用。犯罪分子将用过的旅客联用橡皮擦干净或刀片刮干净后, 再重新打印旅客的相关信息; 还有就是按照机票格式设定好后, 直接用打印机打出。深航提醒, 真机票前两联是柔、薄而带有韧性的复写纸, 假机票一般都是普通复印纸, 不具备复写功能。

—“真票”复印件。假票贩子先帮旅客购买真机票, 然后用高清晰度的复印机将机票复制出来, 当旅客拨打航空公司电话查询时, 机票是真的; 但旅客付钱后, 旅客若立刻进行查询, 订票系统显示该机票存在, 随即, 不法分子再将真票退掉, 致使旅客上当。

据新华社电 记者 4 日从深航获悉, 深航 95080 热线电话日前接到一个举报, 对方称通过网上搜索的深航热线, 购买的机票为假机票。在此提醒旅客, 春运在即, 很多不法分子会利用旅客购票心急的特点行骗。广大旅客要注意辨别 3 种形式的假机票。

深航客服人员介绍说, 目前市场上的假机票主要分为 3 种形式:

—将真的婴儿机票卖给成人。由于婴儿票不占座位, 且票价仅为全票价的 10%, 违法分子就将印有旅客名字的婴儿票以高于 1 折的价钱卖给成人。深航提醒, 正规婴儿旅客名字后有两个英文字母 IFN。



做菜时葱姜蒜椒别乱放

葱、姜、蒜、椒, 人称调味“四君子”, 它们不仅能调味, 而且能杀菌去毒, 对人体健康大有裨益。但在烹调中如何投放才能更提味、更有效, 却是一门学问。

肉食重点多放椒
烧肉时宜多放花椒, 牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用, 还能去毒。

鱼类重点多放姜
鱼类的腥气大, 性寒, 食之不当就会产生呕吐等不适。生姜既可缓和鱼

的寒性, 又可解腥味。做时多放姜, 可以帮助消化。

贝类重点多放葱
大葱不仅能缓解贝类(如螺、蚌、蟹等)的寒性, 而且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症, 烹调时就应多放大葱, 避免过敏反应。

禽肉重点多放蒜
蒜能提味, 烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜, 使肉更香更好吃, 也不会因为消化不良而腹泻。 新华

加班应酬族

忽略早餐 晚餐应酬多

早餐忽略、午餐应付、晚餐丰盛……最近又到年底应酬季, 单位聚餐、酬谢客户、亲朋相聚……不少从事市场销售的白领应酬族成为各类美食场所常客, 有些人甚至一晚无奈赶两三场, 带着还未完全消化的前一顿赶到下一顿继续开战。长此以往, 健康就出问题了。

每到年底, 因频繁应酬导致消化不良、胃出血等各种疾病患者明显增加, 甚至还有失眠、抑郁等。而另一类加班族, 早上赶着上班索性不吃早餐

或路上边走边解决, 中午草草吃个盒饭或快餐, 办公间隙以零食充饥, 熬夜加班回到家睡前还要饱食夜宵, 极不规律。

冬季减肥瘦身族

水果代替正餐 节食减出病

天气骤冷, 不少人一到冬季就食欲大增, 还好好好补一补, 结果胃口大开, 不知不觉就胖了。不少白领为避免遭遇冬季“贴膘”袭击, 不断节食。 记者发现, 入冬后因盲目减肥、节食导致内分泌紊乱的年轻白领不少, 尤其是还不科学地用水果代替正餐, 甚至还配合减肥茶, 出现抵抗力下降、神经性厌食症等, 有的还因过度减肥导致骨质疏松, 成了动辄骨折的“瓷娃娃”。

休眠卡健身锻炼族

为防卡作废 健身反伤身

眼看一年的健身卡就快过期了,

为避免浪费这张价格不菲的健身卡, 李女士每晚突击锻炼, 一心想更快达到瘦身减肥效果, 同时还大大减少三餐进食, 结果平时本来就很少运动的她, 猛地饿着肚子大运动量健身, 几天下来疲惫不堪, 还因用力过猛, 把腰闪了。时至年末, 像李女士这样突击运动、减肥瘦身、盲目运用“节食+运动”的减肥方法的人还真不少。

建议

健康晚餐应酬每样夹一筷

在营养搭配中, 晚餐脂肪类尽可能少些, 提倡应酬中少吃鸡、鸭、肉等动物性菜, 适当增加豆制品和鱼类摄入量, 不挑食, 不偏食, 荤菜每样吃一筷, 最多不超过三筷, 尽可能多吃蔬菜。

多食大豆蛋白健康减肥

大豆蛋白是指从大豆中提取出来的蛋白质, 能在满足人体所需营养成

分同时, 达到健康饮食控制体重的效果。

营养师专家介绍, 低脂、低碳水化合物而富含蛋白质的饮食可有效帮助控制体重。大豆蛋白不仅有“减肥”功效, 且不会导致骨骼中钙流失, 尤其是不含任何饱和脂肪和胆固醇, 对防治心血管疾病有益, 对控制体重更有益效果。

膳食纤维越吃越年轻

膳食纤维已正式列为人体必需的营养素之一。因为没有热量, 膳食纤维能使产生饱腹感, 使体内贮存的脂肪消耗而起减肥作用。此外, 纤维素除了有效安全减肥, 还能促进大肠蠕动, 减少肠道疾病发生几率, 有通便作用。

食物纤维素还能降低血脂和胆固醇, 保护心脏血管, 比如常见果蔬有胡萝卜、芹菜、青菜、五谷、豆类、梨子、李子、柑橘、苹果、西瓜、桃子等, 还可经常吃些粗粮、黑木耳、海带和薯类等含膳食纤维多的食物。 据《新闻晚报》



彩票开奖公告

中国体育彩票排列 3 第 10005 期
中奖号码: 3 8 7

中国体育彩票排列 5 第 10005 期
中奖号码: 3 8 7 3 2

中国体育彩票 22 选 5 第 10005 期
中奖号码: 05 11 13 16 19

中国体育彩票“七星彩”第 10003 期
中奖号码: 1+4+5+6+7+8+0

中国福利彩票“3D”第 2010005 期
中奖号码: 9 2 7

中国福利彩票“双色球”第 2010002 期
红色球号码: 7 30 6 33 23 3 蓝色球号码: 13