

暖暖的阳光不“打烊” 本周还是好天气“当家”

未来一周,仍没有太明显降水,空气湿度不高,大家仍需防燥

又是一个愉快的周末过去啦,小伙伴们周末是在家洗洗晒晒,还是出去秋游看电影?最近几天的天气就像商量好了一样,进入单曲循环模式,无雨+无冷空气+暖暖的阳光,新的一周这一切仍不会改变。

一连几天徐州的气温都比较给力,最高气温都保持在22℃上下,中午走在街上还有一点点出汗,似乎并没有秋天萧瑟清冷的样子。不仅是气温居高不下,相对湿度方面也是干燥异常,连续数日最低相对湿度在30%左右,可以说是非常典型的天干物燥了。不单是徐州,全省都是如此。据统计,今年秋天的气温确实比往年同期要偏暖,同时降水还偏少。10月份以来,江苏江淮之间大部分地区的降水量较往年同期偏少8成以上,其中南京、扬州、泰州、镇江等地,50天以来的累积降水量不足10毫米,已经创下了历史同期的新低。由此看来,南面的小伙伴们比我们还不“燥”。

“由于副热带高压相对比较强,且副高位置来看,整体比较偏西,所以这样也就造成整个暖气流的输送,相对不是太好。”气象专家告诉记者,晴好天气的背景,气温也会相对比较高,冷空气的活动比较弱一些。从未来一周的形势来看,江苏仍然没有太明显的降水,徐州亦是如此。其中4日我市的天气将以多云为主,东北风4级左右,最高气温或将继续维持在18℃左右,最低气温为10℃上下,空气湿度不高,大家仍需防燥。

另外,这时候静电君又悄悄地来到我们身边,虽然它很小,但被打一下依然很痛,并且在特殊场合可能引起突发事件,小伙伴们一定要引起重视哦!在此顺便给大家介绍一些防静电



天气晴好,市民带着宠物兔出游。 记者 刘冰摄

小知识吧。

- 1.勤洗手,涂抹护手霜,保持手部湿润可有效减少静电;
- 2.多穿棉质衣物,避免化纤类;
- 3.在接触门把手、水龙头等易受静电干扰的

物品时,先用钥匙或抹布等碰一下这些东西,将静电导出再用用手去碰;
4.保持室内湿度,可适当增加加湿器和绿植数量。
记者 龚严巍

天气 预报

●今天11月4日

多云到晴
东北风4级左右
气温9℃到18℃
相对湿度40%—85%

●明天11月5日

晴转多云
偏东风3到4级
气温6℃到19℃

【猪年】己亥年十月初八
星期一
11月4日
宜 准备

人们常觉得准备的阶段是在浪费时间,只有当真正机会来临,而自己又没有能力把握的时候,才能觉悟自己平时没有准备才是浪费了时间。

——罗曼·罗兰

又到了吃蟹的季节,哪些问题要注意?



俗话说,秋风起,蟹儿肥。眼下又到了吃螃蟹的好时节,这个季节的螃蟹不仅好吃,营养价值也十分丰富。但蟹肉性寒,胆固醇高,如何才能既品尝到美味又不会对身体造成伤害呢?

首先,螃蟹在加工、吃的过程中,要记得去掉螃蟹的鳃、胃、肠、心这些部位,并要煮熟、煮透。这些部位是螃蟹呼吸、排泄的器官,藏有污垢、细菌等,所以一定要清除干净。另外,蟹死亡后体内的组氨酸会分解一种叫“组胺”的有害物质,死亡时间越长,组胺产生越多,还有细菌的大量繁殖、腐败。所以,买蟹时要注意选择,尽量选死蟹,隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱低温保存。

我们应该怎么健康地吃螃蟹呢?

蟹有四个部位不能吃:蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠。

蟹腮,蟹的呼吸器官,打开壳后应首先去除。蟹心,打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形

片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃,藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠,一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置,蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

不吃死蟹

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长,体内积累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

不吃生蟹

螃蟹体内含有各种病原微生物,尤其是其体内的肺吸虫幼虫感染度很高,抵抗力很强,单用黄酒,白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹、醉蟹极易诱发肺吸虫病。

不能与茶水、柿子同吃

茶与柿子中的鞣酸较多,会使蟹肉中的蛋白

质凝固,不利于消化,凝固的物质可长时间留在肠道内,发酵腐败后,可引起腹痛,呕吐,腹泻等症状。

螃蟹美味,但并不是适合每一个人的,有些人的身体情况并不适合多吃螃蟹,这六类人尤其要注意:

- 1.孕妇。对胃酸不足、消化吸收功能较差的孕妇,吃大量海鲜、河鲜后容易出现腹痛、腹泻,甚至严重脱水的情况,而且螃蟹性寒容易造成滑胎或早产。
- 2.肾病患者。螃蟹是高嘌呤食物,嘌呤在人体中会氧化为尿酸,经肾脏排出体外,而肾脏功能不全的患者不能将尿酸排出体外,致使体内尿酸浓度过高,结果是形成高尿酸血症甚至是痛风。
- 3.老年人。老年人因消化系统脏器功能衰退,消化吸收能力差,故吃蟹应以品尝为主,不宜多食。
- 4.幼儿。幼儿因为消化器官发育不完善,消化吸收能力较差,也不能多吃。
- 5.痛风患者。嘌呤代谢异常或者痛风患者一定要远离螃蟹。
- 6.过敏体质者。有过敏问题的人吃螃蟹要注意,高蛋白食物非常容易引起过敏。如果在吃螃蟹后,患者出现泻肚、起疹子,应及时就医。

中国福利彩票

数字3D-2019293期
6 6 3

双色球-2019126期
02 14 17 29 32 33 + 16

15选5乐透型-2019293期
01 02 04 05 14

中国体育彩票

传统型-2019168期
5 6 0 7 6 1 0

排列3-2019293期
5 9 9

排列5-2019293期
5 9 9 7 9

中古彭大厦 诚信企业

冬季新款全面上柜
焕新价低至5折

雪蒂妮皮草直销节
盛大启幕

皮草低至280元
羊毛围巾免费送

新占彭 新形象

女人365

唐爱民: 久病床前有孝媳

唐爱民,女,1964年出生,湖南省衡阳市市民。20岁开始悉心照顾瘫痪婆婆35年;为报养育恩,把丈夫养母当亲娘照顾14年,她牺牲自己的青春年华毫无怨言,被社区邻里称赞为“衡阳好媳妇”。2019年9月,唐爱民入选“中国好人榜”。

记者 雨菲 整理

番茄排骨汤

盐适量 料酒1小匙

做法:

- 1.排骨在清水中适当泡一泡,以泡去多余的血水,然后洗净。
- 2.洗好的排骨需要焯烫2分钟,捞起用凉开水冲去血水、血沫备用。
- 3.取来汤锅,置火上,加适量开水,放入姜片,排骨,料酒,炖至排骨烂熟,这个过程大概

需要1-1.5小时。

4.待排骨烂熟时,再加入番茄,番茄酱,盐,再炖上一会就可以关火盛出了。在炖肉的时候,如果早放盐的话,肉则不易炖烂,所以盐要后放。

健康功效:

排骨:补肾、益气、润燥
番茄酱:辅助降血压、改善血液循环、扩张血管



食材用料:

排骨500克 番茄250克
番茄酱40克 姜片少许