『心系寻常百姓　可读可用可亲』

宁波晚报

扫码下载 甬上APP

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版
第9642期

2021年10月21日　星期四
辛丑年九月十六

新闻热线
87777777

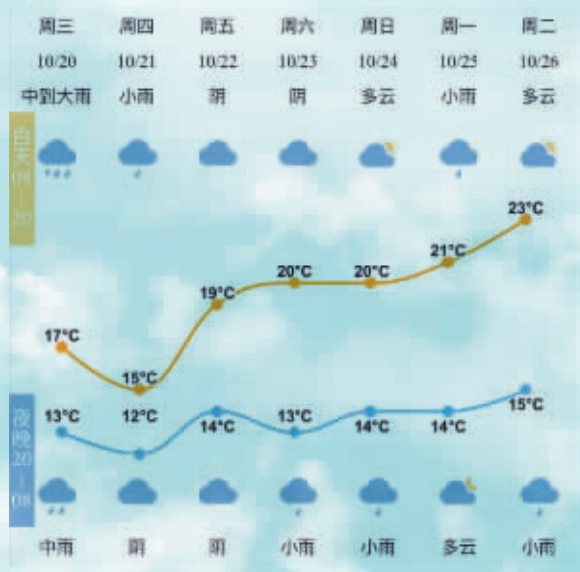
今天	阴有小雨	12℃-15℃
明天	阴到多云	12℃-19℃

2021宁波时尚节今天开幕

将举办时尚生活嗨购嘉年华、直播带货等大众喜闻乐见的活动

A02

七天预报



宁波市气象台

最低气温12℃ 今天有点冷

据市气象台预报，今天市区最低气温12℃，全市各地最低气温在11℃-13℃浮动。

今秋以来最冷的一个早晨来了，你准备好了吗？

昨天，冷空气裹风携雨而来，同时“不动声色”带来降温。市气象台实况统计显示，前天20时52分，市区气温17.1℃，到昨天16时10分，市区气温只有12.3℃。

今明两天，冷空气还在，风雨影响还在，低温自然也少不了。

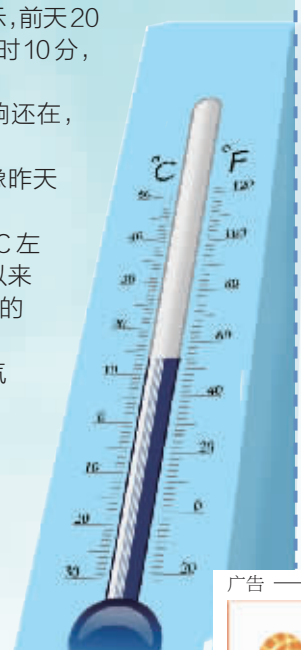
今天，雨还是要下，但雨势不会像昨天那么明显，今天傍晚前后会转为阴天。

今天，市区最高气温也仅有15℃左右。也就是说，今天不仅是今年入秋以来最冷的一个早晨，也会是今秋以来最冷的一天。

另外，10月20日到22日，冷空气还在补充南下；10月23日到24日，又将会有冷空气从新疆“出发”，之后东移南下，影响中东部地区。

“没完没了”的冷空气，看来是要把我们“速冻”在秋天里了。

记者　石承承



●小贴士

天冷吃点“好的”

气温骤降，容易感冒，这里给大家介绍一些有助于预防感冒的食物。

葱姜蒜

洋葱具有发散风寒的作用，洋葱中所含的大蒜素有较强的杀菌作用，生嚼洋葱有助于预防感冒。

大葱味辛，性温，具有发表通阳、调味解毒的效果。主要作用于风寒感冒、恶寒发热、头痛鼻塞等。

生姜，味辛辣，有助于驱寒发汗。生姜汁性温，有暖胃去寒的作用，适用于伤寒感冒。

大蒜不仅可以抗氧化，美容养颜抗衰老，还对病原菌和寄生虫有良好的抑杀作用，可预防感冒、减轻发烧、鼻塞等症状。

俗话说，要想不感冒，常吃葱姜蒜。

柑橘

维生素C有抗氧化和提升机体免疫力的功效，感冒患者每天摄取大量的维生素C，可减轻感冒症状，缩短病程。柑橘能够生津止渴、利咽止咳并富含维生素C，每天只需食用一个柑橘就可以满足人体一天所需的维生素C，是物美价廉的抗感冒武器。

瘦肉

瘦肉、家禽、鱼类和贝类食物中含有优质蛋白和丰富的钙、铁、镁、锌等营养元素。其中铁元素易被人体吸收，人体内的铁元素含量如果维持在良好水平，能够提高机体的免疫力。另外一种重要营养元素锌，可激活人体内对抗病毒感染的白细胞，并增强细胞活力。

鸡汤

在季节交替、气温变化大的时节里多喝鸡汤，能提高健康人的免疫功能。已经感冒的人喝些鸡汤可减少呼吸道中的黏液分泌物及咳嗽次数，缓解感冒带来的痛苦。

蜂蜜

蜂蜜具有滋阴润燥、增强免疫力的功效。据最新的一项研究显示，蜂蜜能够附着在咽喉部，减轻咽喉部刺激而引发的咳嗽，并可提高睡眠质量。当你因感冒而引起连续咳嗽时，喝一杯蜂蜜水是不错的选择。

当然，预防感冒最根本的是，注意保暖，根据天气变化，及时增减衣物；适度锻炼身体，强壮体魄。

据宁波气象

责编　叶飞　高凯　审读　刘云祥　美编制图　张靖宇

2021年全国示范性
老年友好型社区名单公布

宁波7个社区榜上有名

A05

广告