



穿衣指数：

冷



感冒指数：

多发



空调指数：

部分时间



运动指数：

较适宜



紫外线指数：

较弱

新的一周天气开启晴冷模式

未来三天我市大部分地区晨起最低气温在1℃左右



本报讯（记者 柯慧敏）刚刚过去的周末，宜城一直都是阴阴雨雨。像昨天，12月的第一天，压根就没想平淡地翻开这一页，反而甩手一个较强冷空气。这股较强冷空气，从昨天开始磨刀霍霍向气温，降温就此拉开序幕。今天不算最冷，最冷在明后天。根据最新气象资料分析显示，未来三天我市大部分地区早晨最低气温普遍较低，在1℃左右，山区最低气温有望跌至冰点，在零下2℃-4℃左右。农作物要注意防寒防冻，公众出行也需要注意防寒保暖。

不过，新的一周，大家也不要过于担心，天气会逐渐好转。天气

好转的背后，是各种冷啊，另外，由于冷空气持续活跃，平均风力增大到三级左右，对设施农业、室外施工等造成不利影响。风一大，热量蹭蹭往下掉，人体体感温度，只会更冷，会冷得人发抖，想想都要多穿件衣服。既然冷，躲肯定是躲不过的，只有自己多注意，多保重。特别是那些热衷于露脚踝的时尚达人们，寒从脚起，关节赶紧“捂”起来。还有平时喜欢晨练的人，如果有心血管疾病，这两天还是不要这么早出门了吧。要是这个时候出门锻炼，衣服穿得不多，风再一吹，很容易生病呢。小伙伴们，秋衣秋裤棉袄羽绒服，都准备好了吗？今明两天我市的具体天气情况为：今天晴天到多云，气温4℃~10℃，东北风2-3级；明天晴天，气温1℃~9℃，东北风2-3级。



合 肥 晴 -2~9℃	上 海 多云 4~10℃
芜 湖 晴转多云 0~9℃	南 京 晴 -1~9℃
马鞍山 晴 -1~9℃	武 汉 晴 0~10℃
黄 山 阴 0~11℃	九 江 晴 2~12℃



本期互帮主持人 柯慧敏

热线：15856520825（白天）
QQ：1016546230

有答

勤打扫才可以减少室内落灰

您问的事有热心人支招了

2****5（QQ）：家里打扫完老是落灰怎么办？

3****6（QQ）：勤打扫，这是避免不了的，哪怕不开门窗室内灰尘也会堆积，只是时间的问题。所以大家平常要注意门窗的密封性，尤其是阳台的密封性要加强，注意玻璃的密封条等，这样可以防止过多的灰尘进入房间。选择厚重的窗帘也可以起到挡风的作用，减少灰尘量。冬天风大空气比较干燥，要保持室内的空气湿度，这样不仅有利于身体健康，而且减少出现落灰的情况。家人从外面带回物品，或者收到快递人员送来的包裹等，尽量在门外打开外包装，或在门口擦掉物品上的浮尘后再拿入室内。

157****1135：鸡胸肉怎么做才好吃又健康？

139****2345：鸡胸肉如果处理不好会变得十分柴，不好消化。不过只要掌握好方法，让鸡

胸肉爆汁都不成问题。大家可以在市场里面选一块新鲜的鸡胸肉，拿回家清洗干净，然后准备酱汁。酱汁很简单，在小碗里拌好佐料一黑胡椒酱、葱、姜、料酒。用一个干净的保鲜袋把整块鸡胸肉装进去，装进去之前，用刀在肉上划几条口子方便入味。将调好的酱料放进去入味，腌制约一个小时。最重要的功夫全在火候。先用大火热油，油滚几开，即加鸡胸肉，用小火慢煎，等到鸡胸肉都变白之后，刷上保鲜袋里的酱汁。然后加勺水在里面，大概盖住鸡胸肉六分之一的地方，盖紧锅盖，根据鸡胸肉的厚度，焖煮15分钟左右即可出锅。

6****4（QQ）：指甲里有淤血该怎么快速消除？

3****6（QQ）：指甲里面有淤血，通常是考虑外伤导致的毛细血管破裂，导致的局部出血。如果没有出现发炎的情况，并且没有肿胀，就不用太过担心，这

种情况会慢慢得到缓解。出现这种情况的时候，如果不严重就不用包扎，要注意多通风，并且保持指甲的干爽。淤血一般过段时间就会有消散的现象，只是指甲里的淤血不好清除，所以需要好好护理。如果是症状较为严重，就需要去医院寻求医生的帮助，排除有无感染等情况发生，如果有感染并且分泌物增多，还要使用抗生素来进行治疗。

有问

手脚冰凉是不是病
看看这些小事能否帮上忙

5****8（QQ）：高压锅煮东西，会让营养流失吗？

158****3365：怎样正确剪指甲？

1****3（QQ）：总是手脚冰凉，是不是身体出了什么毛病？

小区物业送温暖 业主心里暖暖哒

本报讯（记者 柯慧敏）11月30日，市民张红告诉记者：我是华茂1958的业主，晚上冒雨回家时发现，门把手上被戴上了“小手套”，还有一个心形的小卡片，写着“天气已经开始变冷，我们希望这个小小的门把手，能在这个寒冷的冬天给您带来一丝丝的温暖。署名是华茂1958物业服务中心。张红说，虽然天气不是特别冷，但家里防盗门的门把手上被套上“棉手套”，瞬间心里就暖暖的。

无独有偶，最近家住吾悦新城的业主白芳也被物业所做的一件“暖心事”给触动。原来，每天早上业主们匆匆忙忙赶去上班时，总会有杯暖暖的热豆浆送到业主们手中。这不是产品促销，而是物业真真切切地为了拉近邻里感情、构建和谐幸福小区所做的实实在在“暖冬行动”。

据小区物业管理中心工作人员介绍，由于业主们大多因为工作繁忙，有部分年轻业主都没有煮早餐、吃早饭的习惯，为了真正拉近邻里感情，做到切实为业主们服务，所以物管中心决定，凡是有需要的业主，均可获得一杯免费的热豆浆暖胃。对于物管开展的暖冬行动，大多数业主们表示物业此举暖心，希望他们可以继续提高物业服务品质，提高业主满意度，让业主享受质价相符的物业服务。