



穿衣指数：

冷



感冒指数：

多发



空调指数：

大部分时间



运动指数：

较适宜



紫外线指数：

较弱

本周宜城阴雨“纠缠不休”

今日多云 气温6-13℃



本报讯（记者 刘惠子）昨天中午12时19分，我们迎来“冬至”节气。俗话说“晴冬至烂年边，邋遢冬至清爽年”，今年的冬至，安庆人在阴冷天气中“邋遢”过了，春节我们会迎来艳阳天吗，值得期待呢。

冬至有三候：一候蚯蚓结，二候麋角解，三候水泉动。此时阳气虽已生长，但阴气仍十分强盛，土中的蚯蚓都蜷缩着身体，麋感到阴气渐退而解角，山中的泉水也已暗

暗开始流动。

“冬至大如年”，民间对于冬至的重视，几乎可以和春节比肩。冬至是大节，也是悼念已逝亲人、寄托哀思的传统节日，今年冬至又刚好遇上星期天，昨天不少安庆市民外出祭扫。冬至吃饺子，本是我国北方地区的习俗，现在也传播到了祖国的不少地区。昨天的微信群里，尽是亲朋好友吃饺子喝鸡汤的消息，抛开习俗不论，饺子配汤的确是冬日里方便又养身的美食。

从气候上看，冬至日是“数九”严寒的第一天，中央气象台的专家说，今年冬至期间，我国南方大部地区降水量较常年偏多，冷空

气势力不强。从气温趋势来看，今年的数九寒天将有一个温和的开场，全国大部气温陆续回升中，很可能一九将会以偏暖为主。

本周，宜城与阴雨仍然“纠缠不休”。安徽气象台说，22日、23-25日分别有一次降水过程，其中，24-25日沿江江南部分地区雨量中等。24日前全省气温以回升为主。24-26日受冷空气影响，全省气温将下降3~5℃，同时26日全省平均风力增大至3~4级。湿冷难挨，体感舒适度不佳。

未来几日安庆的具体天气情况为：12月23日，多云6-13℃。12月24日，小雨7-10℃。

自行车“下岗” 如何处理才是好

本报讯（记者 柯慧敏）买了电动自行车或汽车，那不再骑的自行车都去了哪儿呢？12月22日，记者在城区部分小区走访中了解到：旧自行车想出手，却卖不了几个钱；有的市民留着备用，结果越留越旧，成了长期闲置的“僵尸车”。新河路附近一小区物业工作人员周婷婷称，最近小区正在搞大扫除，结果发现几乎每个楼栋的地下车库都有不少长期闲置的废旧自行车，由于小半年都没人动，车身布满了灰尘，实在影响小区环境。之前不清理就没人管，这不，刚给旧车挪个地，就有业主找上来。

采访中，该小区业主许星宇称，家里还有一辆折叠车想转手，尽管旧了，是卖不上价，如果便宜出手感觉自己吃亏了，就想留着，说不定哪天还能用上。他去年转手过一辆品牌山地车，3000多元钱买的，只卖了800块钱。而一些普通自行车只能送去废品回收站，按废铁处理，一斤5毛钱。记者在本地二手交易平台上发现，二手自行车价格有高有低，一辆9成新品牌自行车售价900元，也有售价五六十元的普通自行车。随后记者走访城区几家品牌自行车行，他们表示，品牌二手自行车可以放在店里代为寄卖，但是这些车子确实不好卖。不过不少小区物管工作人员呼吁居民，为了整洁有序的小区环境，如果家里有这种车辆，请尽快妥善处理安置。



12月20日，一家爱心企业负责人在迎江区残联工作人员的陪同下，来到沐阳之家残疾儿童康复中心看望慰问残疾儿童，并送去慰问金2万元，让残疾儿童感受到了社会大家庭的关爱和温暖。

记者 路欣 通讯员 张薇薇 摄



本期互帮主持人 徐志远

热线：13033175237（白天）
QQ：2356492129

有答

高压锅煮东西，会让营养流失吗？

您问的事有热心人支招了

5****8(QQ)：高压锅煮东西，会让营养流失吗？

6****3(QQ)：很多人担心，高压锅烹调时压力很大，会不会破坏食物的营养呢？其实，与常压烹调相比，高压锅烹调具有压力大、温度高、烹调时间短的特点，而且能形成一定的真空度。这使得高压烹调在保存营养素方面，存在着一定的优势。如：许多人喜欢用高压锅炖肉、炖排骨，高压烹调对肉类的营养会有什么影响呢？研究发现，和其他烹调方法相比，用高压锅炖肉基本不会造成蛋白质减少，同时能保护脂肪不被氧化。因此，高压锅烹调食物非但不会造成营养流失，与普通锅具相比，反而能更有力地锁住食物的营养，吃得 更健康。

158****3365：怎样正确剪指甲？

5****8(QQ)指甲容易藏污垢

垢，常剪指甲，可美化手指、保护手指。剪指甲的正确方式应该是先剪中间然后再修剪两边，这样有利于掌控修剪的长度，避免将边角剪得太深；避免影响新长出的指甲，嵌入软组织里面成为嵌甲。嵌甲会让周围皮肤受损，如致使皮下组织化脓性感染，或者是诱发其他炎症。另外，剪的时候要平着剪，不要将指甲刀硬塞进指甲缝里掏着剪；如果指甲有尖角，务必把这些尖角修圆。此外，还要及时处理指甲边的肉刺，不能直接用手拔除，以免伤及周围皮肤组织，要仔细用指甲刀将肉刺齐根剪断。要注意的是指甲不能剪得太短，这样不但不能保护手指，还会起反作用。指甲剪得太短，在工作或做家务的过程中很容易使甲床受伤。指头前段的软组织没有指甲覆盖，指甲的尖端就会向里生长，严重时会同诱发甲沟炎，

还易受到真菌的侵害。

1****3(QQ)：总是手脚冰凉，是不是身体出了什么毛病？

130****5238：对于大多数人来说，手脚冰凉不是病，也不是因为太胖或太瘦，更不是什么“体质虚寒”。它只是身体对外界温度变化过于敏感而引起的一种正常现象，是应对温度变化的一种自我保护机制，不用担心。皮肤下有冷、热受体细胞，可以感受外界温度的变化，参与调节体表温度。当冷受体细胞感受到寒冷时，就会关闭毛细血管，让血液更多地流向心脏、肺部等更重要的器官，这样一来流向外周的血量就会减少，所以手脚和脸一般会比较冷。当遇到手脚冰凉的情况时，可以多运动帮助调和人的气血，帮助血液循环，提高身体机能。也可以加强保暖，随着气温下降及时增加衣着，穿戴保暖性能好的手套鞋袜。

有问

怎样使用台灯不容易伤害眼睛？

看看这些小事能否帮上忙

25****7(QQ)：怎样使用台灯不容易伤害眼睛？

186****5267：经常在电脑前工作应注意哪些？

63****1(QQ)：羊绒衫怎么洗才不会损坏衣服？