



临沂天气

今天



晴到多云,南风转
北风3级,气温-1~
12℃。

明天



多云,东北风4~
5级阵风6级,气温-3
~4℃。

其他城市

- 济南:晴转多云 3~9℃
- 德州:多云 0~8℃
- 聊城:晴转多云 0~10℃
- 泰安:晴转多云 -3~11℃
- 莱芜:晴转多云 0~11℃
- 菏泽:晴转多云 2~12℃
- 枣庄:晴转多云 1~12℃
- 济宁:晴转多云 1~12℃
- 日照:晴转多云 2~11℃
- 青岛:晴转多云 3~10℃
- 烟台:多云 3~8℃
- 威海:晴转多云 3~8℃
- 潍坊:晴转多云 -1~9℃
- 淄博:晴转多云 0~9℃
- 滨州:晴转多云 -1~9℃
- 东营:晴转多云 0~8℃

大风降温冬至袭临沂

25日最低气温将达-10℃

本报12月21日讯(记者张纪珍)22日是今年的“冬至”节气,这一天,也是数九的开始。而强冷空气也非常“配合”,22日下午起,最大6级阵风,将给临沂带来强降温天气,25日早晨最低气温可达-10℃左右。

临沂市气象台21日下午4点发布大风降温预报称,预计22日下午开始到24日,有一股强冷空气自北向南影响临沂市,受其

影响,22日下午,临沂偏北风逐渐增强到4~5级阵风6级,气温将明显下降,最低气温可达-10℃左右。

22日,是今年的“冬至”节气。而“冬至”这一天,也标志着数九开始。从12月22日进入“一九”,12月31日起进入“二九”,2011年1月9日开始进入“三九”。

“冬至”这一天,太阳的辐射量和日照时长均为一年中最低点。“冬

至”节气到“小寒”、“大寒”节气期间,将是一年中最低的时段。

未来三天具体天气预报为:22日白天晴到多云,南风转北风3级,气温-1~12℃;22日夜间到23日白天,多云,东北风4~5级阵风6级,气温-3~4℃;23日夜间到24日白天,多云,偏北风4级左右,气温-6~-1℃;24日夜间到25日白天,晴间多云,西北风3级,气温-10~1℃。



本期明星宝宝

姓名:张皓杰;小名:小杰;生日:2009.07.11;性别:男;体重:13公斤;身高:83厘米。

宝贝趣事:每天早晨他都醒得很早,起来第一件事就是不让我们睡觉了,把被子给扯掉,用手拧着我的鼻子,等到我坐起来他就看着我傻笑,好像很得意地说我醒了你们也别想睡!

冬至今日始

膏方进补正当时

本报12月21日讯(记者周广聪)俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,讲的是在冬至前后进补,效果会特别好。中医专家提醒,冬至进补能提高人体的免疫功能,冬至到了,市民可以开始膏方进补了。

据市人民医院主任中医师戚刚介绍,冬至进补能提高人体的免疫功能,调节体内的物质代谢,帮助体内阳气生发,为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,讲的就是这个道理。

戚刚说,膏药,又称膏方,是把药物浓浓的

煎汤,再加入阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶质药物,共同煎熬成膏状,根据需要,可加入冰糖或饴糖等调味。膏方所含中药一般在40味以上,再加上芝麻、核桃、莲肉、红枣泥等辅料和一些胶料调制而成。

“对于身体虚弱、有慢性病或者老人等,可以选择在这个时候进行膏药进补,有进补需要市民,最好去正规医疗机构检查自己是哪种体质,然后,根据每个人的不同体质以及气血阴阳状况不同,‘量身订做’适合个人的膏方。”戚刚说。



投稿邮箱:
qlwbjrym@126.com

亲爱的小老虎:

在没有我的日子里,你要好好照顾自己!冷了多穿点!病了要吃药!以后要快乐哦!我爱你!

——爱你的杨尚昆

亲爱的小米粒:

圣诞节那天是你一岁的生日,一年来你给我们带来了无限的欢乐和牵挂,希望你永远健康、快乐、平安、幸福!

——爱你的爸爸妈妈

亲爱的:

2010年就要过去了,在这一年里感谢你给我的快乐和宠爱。在这辞旧迎新的时刻,我祝你身体健康,开心快乐!让我俩高高兴兴迎接新一年的到来。

——季宗萍



冰箱妙用

衣物上粘有口香糖难以去除,可将衣服放入冰箱,口香糖经冷冻后变脆,轻搓即可去除。

生日蜡烛放入冰箱冷冻24小时,再插在蛋糕上,就不会出现蜡油流下弄脏蛋糕的情况。

丝质衣服不易烫平,可将衣服喷上水装入布袋内放进冰箱里,十分钟取出熨烫,衣服便会很平整。



- 张先生:想用全新价值3900元的澳柯玛818型冰柜一台,换全新32寸彩电一台;
- 辛先生:想用天堂伞一把、2GU盘一个、4GU盘一个,换同等价值物品;
- 孙女士:想用全新水宜生杯子一个,换全新茶具一套;
- 张女士:想用全新盒装毛巾一套,换同等价值物品。