

寒潮来袭

海南发布寒冷四级预警 最低气温10℃以下

南国都市报12月20日讯(记者 姚皓) 12月20日11时20分,海南省气象局发布寒冷四级预警:受强冷空气影响,预计21日夜间至22日夜间,澄迈、临高、儋州、白沙、屯昌、琼中、五指山7个市县的部分乡镇最低气温将降至10℃及以下,请有关单位和人员做好防范工作。

陆地天气方面,21日白天到夜间:北部,阴天,最低气温10-12℃,最高气温13-15℃;中部,阴天,最低气温11-13℃,最高气温14-16℃;东部,阴天有小雨,最低气温11-13℃,最高气温

16-18℃;西部,阴天,最低气温11-13℃,最高气温18-20℃;南部,阴天间多云,最低气温15-17℃,最高气温23-25℃;海南岛中部部分地区最低气温低至8℃~9℃。

22日白天到夜间:北部,阴天,最低气温10-12℃,最高气温13-15℃;中部,阴天,最低气温10-12℃,最高气温14-16℃;东部,阴天,最低气温11-13℃,最高气温16-18℃;西部,阴天间多云,最低气温10-12℃,最高气温16-18℃;南部,阴天间多云,最低气温14-16℃。

海南多个海面 将有2.0~4.0米海浪

南国都市报12月20日讯(记者 姚皓) 12月20日16时,海南省海洋预报台发布海浪IV级警报(蓝色):受冷空气影响,预计20日夜间至21日白天海南多个海面将有2.0~4.0米浪。

其中,东沙附近、雷州半岛以东、海南岛以东、海南岛以南、西沙附近、中沙附近、南沙西北部海面有4.0~5.5米的巨浪。南沙东北部、北部湾海面有2.5~3.5米的大浪。南沙以南到曾母暗沙附近、琼州海峡海面有2.0~2.8米的中到大浪。

海南岛东部、南部近岸海域将出现2.0~3.0米的中到大浪,近岸海域海浪预警级别为蓝色。请上述海域作业船只提前做好好防浪避浪工作,并关注后续预报。

暖手暖胃又暖心 来医院看病 还有免费热姜茶喝

南国都市报12月20日讯(记者 王洪旭) 12月20日,受强冷空气影响,海口气温骤降。在海南医学院第二附属医院门诊咨询台,医务人员为前来看病的患者送上一杯热姜茶,让患者“暖手、暖胃又暖心”。

20日上午10点多,海南医学院第二附属医院门诊大厅,82岁的王阿公坐在轮椅上,把自己从头到脚都裹得严严实实地来看病。

“这么冷的天我们也不想出门,可该看的毛病还得看,最近老人总是咳嗽,担心肺部有炎症,这个病可耽误不得。”王阿公的女儿陪伴着看病,到咨询台询问挂号事宜。医务人员奉上两杯热姜茶,令王阿公和他女儿颇感意外,“真的很贴心,下车时一阵冷风,我还担心父亲着凉,有杯热姜茶真好呀!”

当天,李女士结束诊疗时已是下午四点,走出医院门诊大厅时也在咨询台处接到了一杯热姜茶,“看了一下午的病,正好嘴巴干,喝两口,还能一路上暖手!”



海南医学院第二附属医院门诊咨询台为患者提供热姜茶。谭莹 摄



海南热带野生动植物园

动物萌宝如何花式取暖?

待在暖房里的苏卡达陆龟。



小狮子在保暖箱过冬。



扫码看视频

(海南热带野生动植物园供图)

南国都市报12月20日讯(记者 丁文文) 近日,寒潮来袭,动物园里的动物萌宝是如何抵御寒潮的呢?记者从海南热带野生动植物园(以下简称“海野”)获悉,该园针对不同动物习性科学调整食谱,全方位开启空调、保暖灯等御寒保暖措施,确保怕冷的动物们过个暖暖的海岛冬天。

海野动物饲料团队在动物食谱中特别注意搭配含有脂肪、蛋白质、淀粉等高热量的食物。奶妈还特地为小老虎心心、花花、怒怒准备了营养大餐。

奶爸奶妈们在长颈鹿馆舍内墙边特意安置了加热设备,24小时不间断地为长颈鹿供暖。

细心的奶爸奶妈们也早早就为蛇类、龟类、蜥蜴等爬行动物们准备了保温防寒用品。同时也将部分爬行动物从室外展区转移到室内展区,待在暖房里的苏卡达陆龟十分惬意,电暖灯24小时运行,室内温度保持在30℃。

幼体动物们则被转到保暖箱,低温天气时为灵长类动物小宝宝适当补喂温水。其中,今年11月28日出生的小狮子龙凤胎更是得到了精心照顾,确保他们安然度过在海南的第一个冬天。

在河马展区,提供24小时自然流动且温度舒适的地下水供应,河马一家享受着泡温泉的快乐。

吃啥有助于抗寒?

据新华社天津12月20日电(记者张建新)近日,多地迎来新一轮寒潮,气温再降。专家建议,天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾,温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力。

张克明还建议配一些“凉性”食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样可以调和饮食。