

1月20日17时43分 “大寒”

1月20日 大寒

北京时间1月20日17时43分将迎来农历二十四节气中的最后一个节气——“大寒”

专家提醒，出行要注意防寒保暖，道路安全

- 出行要注意防寒保暖，尤其是心脑血管病史的人
- 适当多吃一些具有辛温解表、发散风寒的食物
- 注意保持心情舒畅，心境平和

今日“大寒” 申城或迎雨

青年报记者 刘春霞

本报讯 昨天，在高气压的控制下天气晴好，中心城区徐家汇站的最高气温也达到了11.4℃。今天是二十四节气中的最后一个节气“大寒”，也意味着全年中最冷的时段即将到来。最新预报显示，本周没有强冷空气南下，申城气温变化不会太剧烈，明天最高气温将回暖至14℃左右，周四随着弱冷空气影响最高气温又会重回10℃以下，市民需及时关注天气变化。

受高气压控制，昨天申城是晴到多云的好天气，美中不足的是，受上游颗粒物输送的影响，中午以前有轻度到轻度霾。气温方面，昨天早晨中心城区徐家汇站最低气温为3.8℃，区县中青浦和奉贤低于冰点，分别为

-1.2℃和-0.6℃。由于天气晴好，阳光明媚，白天气温回升比较明显，徐家汇站最高气温达到了11.4℃，各区县也普遍在11至12℃，随着风向转变，下午开始霾逐渐消散。

气象部门表示，受高空槽东移影响，今天上海将云系增多，白天多云到阴，傍晚到上半夜会转为阴有时有小雨天气，下班晚归时段市民最好备把雨伞在身边。气温方面则与昨日相仿，最低气温3℃左右，最高气温10℃上下。

由于本周并没有强冷空气影响，因此申城气温变化也不会太剧烈，其中，明天最高气温将回升至14℃左右，周四受弱冷空气影响，气温有所下降，最高气温重回10℃以下，之后气温将再次回升。

[大寒来临]

多食温补类食物 注意保暖防感冒

今天17时43分，将迎来农历二十四节气中的最后一个节气——“大寒”。大寒是天气寒冷到极点的意义，这一时期寒潮南下频繁，是我国大部分地区一年中的寒冷时期。民间俗称“过了大寒，又是一年”，而历史资料统计显示，“大寒”也是申城全年最冷的时段，因此防寒保暖措施仍不能懈怠。

在饮食方面，“大寒”在饮食上首选温补类食物，比如鸡肉、羊肉、牛肉等，其次可选一些平补类的食物，

比如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等。还可多吃点黄绿色的蔬菜，像胡萝卜、油菜、菠菜等。

此外，“大寒”节气是感冒等呼吸道疾病的高发期，因此适当多吃点温散风寒的食物，可防御风寒的侵袭。比如在日常饮食中常用的生姜、大葱、辣椒、花椒、桂皮等，都具有发散风寒的功效。如果因外感风寒轻度感冒时，还可选用“生姜加红糖水”来治疗，具有较好疗效。

■你可能感兴趣的

今春赴南园滨江绿地赏郁金香

青年报资深记者 郭颖

与郁金香“零距离”接触。

本报讯 今春，市民能在黄浦江边的南园滨江绿地内免费观赏到五彩斑斓的郁金香。青年报记者昨天从黄浦区绿化署获悉，今年该绿地的郁金香比去年增加了两万盆，品种也比去年增加了一倍，且更注重让郁金香“亲民”。

增至6万盆郁金香

据悉，每年3至5月，南园滨江绿地内会有成千上万朵郁金香在草坪、路旁、江畔竞相盛开，成为市民免费观赏郁金香的最佳去处。眼下，今年春季郁金香种植布展的设计规划已出炉。

“南园滨江绿地的郁金香品种已从最初的六七种增加到15种左右，品种在往年基础上新增了深紫色、黄色、白色等，数量从4万盆增至6万余盆。”黄浦区绿化署相关人士告诉青年报记者：“南园滨江绿地的郁金香已经开出了特色，每年都会吸引众多游客前来赏花，但是好几年都是一样的，未免过于单调。今年请专业公司重新规划了一下，在去年的基础上，增加了花坛和小步道。待到郁金香盛开时，游客可以漫步在草坪步道上，

赏花时更要爱花

记者获悉，今年春季的郁金香种植布展是根据往年郁金香的开放时间、花色、效果，确定了最新的种植方案。同时对公园内准备种植郁金香的3500平方米绿地进行了土壤改良，加覆营养土，加厚土壤层，使之满足郁金香等球根花卉生长的立地条件。

据悉，这些郁金香的种子都是专业公司从荷兰采购而来，并精心培育。经过一个多月的精心准备，目前这些精品郁金香已种植完毕，抽出了嫩叶，一个月后便可竞相吐蕊。

这些从荷兰引进的花卉，有早花种和晚花种，色彩有红色、黄色、粉色等，花型有单瓣和重瓣等，但是具体布展时，不会根据品种，而是根据颜色摆放。此外，绿化部门在郁金香丛中还间种了与郁金香相同花期的洋水仙、风信子等球根花卉，花期可延续至五月中旬。

郁金香“亲民”了，但是绿化部门也多了一份担心。为防止个别游客采摘和踩踏，绿化部门专门定做了与环境相协调的木质护栏，即保护花卉，又美化景观。

交通卡若有损坏可去网点维修

青年报首席记者 陈轶珺

本报讯 市民余小姐致电本报询问，交通卡出现折损仍能正常使用，可以退卡吗？青年报记者了解到，交通卡出现损坏，可以去网点维修。目前本市有100家邮局网点为市民提供交通卡退卡、售卡、充值、坏卡维修及ETC沪通卡充值等综合服务。去年四季度，交通卡公司也在地铁站首次布设100台交通卡自助退卡终端，可实现交通卡普通卡移资退卡等自助服务功能。

去年以来，为方便市民就近办理交通卡退卡充资等业务，交通卡公司

不断增设服务网点，调整网点布局，全市共有交通卡退卡网点293个，除17个地铁站人工退卡点外，主要分布在邮局、浦发银行、好德便利、良友便利，以及公交、火车站、机场等枢纽中心，覆盖全市各区县，市民可就近选择网点办理退卡业务。此次交通卡公司在邮局新增服务网点，主要为郊县地区持卡用户提供退卡充资便利。

交通卡公司还在地铁站布设100台交通卡自助退卡终端，可实现交通卡普通卡移资退卡等自助服务功能，这意味着上海交通卡退卡服务不仅有人工方式，还将第一次出现自助退卡机为市民提供退卡服务。

火星海王星相遇 肉眼看不见

青年报资深记者 郭颖

本报讯 今天，火星“合”海王星，上演“星星相吸”的天文大戏。但上海天文学会专家提醒广大天文爱好者，不用专业设备看不到。

据悉，这次火星“合”海王星发生在北京时间20日5时，当天火星约在9时升起，天文爱好者可以在当天傍晚欣赏到这场行星的“约会”。“今天傍晚

时分，火星出现在西方偏南的低空，亮度为1.2等。由于海王星的亮度只有8等左右，所以必须借助望远镜。好在它与火星的距离只有24角分，因此，很容易识别。”专家称，在望远镜里看去，海王星是一颗暗淡的蓝色行星。

“之所以肉眼看不到，那是因为火星已经很靠近太阳，而海王星离地球很远。”上海天文学会秘书长汤海明告诉青年报记者。

沪上医院首推术后康复APP

青年报记者 顾金华

本报讯 对于心血管病患者而言，术后的健康管理至关重要。然而，因为不愿意在医院长时间的排队、等候，不少患者对于一些“小问题”宁可忍一忍，从而大大降低手术效果。为了缓解这一矛盾，沪上医院在本市首次尝试使用移动医疗系统来对心血管病患者进行术后康复管理。据悉，这一全新的术后康复管理模式，将能实现心血管患者术后的实时在线“就诊”，同时也有望填补医院“售

后服务”的市场空白。

记者看到，患者在线注册APP后可下载自己的就医记录，相关的病情描述、身体数据一目了然。在线咨询时，患者可将出院后的相关身体数据、患处图片、康复疑问等内容上传给医生，医生再结合患者住院病历情况，对患者进行准确指导。

据介绍，术后康复管理移动平台的新型模式填补了医院“售后服务”的市场空白。今后，APP还将进一步完善功能，最终实现心血管疾病术后、术中、术前健康管理的全覆盖。