

今年元宵月“十五的月亮十五圆”

新华社天津2月11日电 热闹非凡的元宵节即将到来,这是农历新年的第一个月圆之夜,吃元宵、看花灯、赏圆月,一个都不能少。天文专家表示,今年元宵月依然是“十五的月亮十五圆”,已连续3年(2017年、2018年和2019年)如此。到了2020年,这一“纪录”将被打破,元宵月是“十五的月亮十六圆”。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍,月亮

圆缺变化一周为一个“朔望月”,周期是29.5天,这个月中月亮最圆(即满月)的那天称“望日”。

只有当月亮与太阳的经度相差180度时,从地球上,月亮与太阳处在正好相对位置的时刻,才能看到圆月。但是,月亮围绕地球运行的轨道是一个椭圆,最近时有36万千米,最远时有40万千米,由于万有引力的关系,近时走得快一些,远时走得慢一些。

由于月亮转动的“步伐”有快有慢,因此每个月“望”的时间也有差异,农历正月十四、十五、十六和十七都有可能,其中,以农历正月十五、十六这两种情况居多。

既然元宵月是“十五圆”,那么,什么时候赏月最佳呢?“只要天气晴朗,可以选择在18时30分以后,此时的月亮已经珠圆玉润,皎洁明亮,分外迷人了。”赵之珩说。

过节吃这些东西要谨慎 小心中毒

春节期间自然少不了各种聚会,聚会一定会大饱口福。这时候,就要小心病从口入。

吃腌制食物 小心亚硝酸盐中毒

我国南方的饮食习惯,比较喜欢烟熏、泡菜等一些腌制的食物,这类食物多多少少都含有一种化学制剂,就是亚硝酸盐。

亚硝酸盐会影响红细胞携带的氧,一旦过量食入的话,就可能造成亚硝酸盐中毒。而亚硝酸盐中毒最常见的一种反应就是缺氧。这个红细胞携带的氧不能够满足身体需要,而且很多红细胞不能正常携带氧,因此就会出现缺氧的表现。尤其是老年人的耐受力差,就会出现呼吸困难、心跳加速,甚至心率先失常,严重的可能导致昏迷。所以,老年人要尽可能少吃一些腌制品或者是坛子菜。

常熬夜+聚餐 小心消化道出血

消化道出血在春节期间也

是很容易发生的,这是什么原因呢?

首先,天气寒冷。其次,过年的时候大家不容易觉得疲劳,就会经常熬夜。第三,经常聚餐。在这样的情况下,就容易诱发消化道出血。消化道出血,尤其是肝硬化合并的食管胃静脉曲张出血是特别凶险的,非常容易被以上这些情况诱发。

囫囵吞枣 小心肠穿孔

中国人在春节的时候有一种习俗是吃枣。但是你知道吗?跟吃枣有关的问题也不少。有的是吃枣的时候没注意枣核,没有吐出来;有的人整个枣吞下去了,枣消化了,枣核消化不了。枣核两头都是细尖的,肠子蠕动的时候很容易把肠管扎透,这样就会导致肠穿孔或者其他病症。所以,平时生活中要吃枣可以,但是一定要注意安全。

央视财经

节后综合征找上门怎么办?

专家教你几招给肠胃“减负”

新华社北京2月11日电 春节期间,走亲访友避免不了聚餐饮酒,有人忙于聚会,暴饮暴食,打破了原先的饮食规律,引起肠胃不适、躯体失衡,担心是节后综合征找上了门。专家建议,如果节后感到肠胃不适,不应盲目“断食”,要注意饮食搭配、摄入量。

北京协和医院临床营养科主任医师于康指出,节后综合征是一种过节后的自然现

象,不必过度担忧,更不能因此刻意少吃一顿饭,或者只吃流食,这样反而会造造成营养失衡。

于康说,虽然不应盲目“断食”,但在吃的时候可以注意在饮食上做一些“微调”。如果感到节后肠胃有饱胀感,可以在节后只吃七分饱,即在每餐吃到有轻度饥饿感的时候就要停止进餐,摄入量日常食量的三分之二到四分之三即可。

此外,在营养搭配上要注意青菜、水果摄入和粗细粮搭配。于康说,节后的午餐和晚餐都应保证充足的蔬菜摄入量,每餐也应做到玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮摄入。

于康还说,喝茶和山楂水也有助于给肠胃“减负”。节后喝茶对体内油脂的消化有一定的促进作用,多喝山楂水可以帮助改善消化不良的症状,同时还有助于控制血脂。

机动车不礼让斑马线交通违法行为曝光台

现将市公安局交警支队一月二十一日至二十二日查处的机动车不礼让斑马线交通违法行为予以公布

序号	姓名	车辆类型	车辆号牌	违法地点	序号	姓名	车辆类型	车辆号牌	违法地点
1	毛明辉	小型汽车	京QT39U5	丰收路与焦东路交叉口	41	申道义	小型汽车	豫H6M871	丰收路
2	孙娟	小型汽车	豫HSJ683	丰收路与焦东路交叉口	42	张广义	小型汽车	豫KHA038	丰收路
3	程长明	小型汽车	豫H2L208	丰收路与焦东路交叉口	43	刘波	小型汽车	豫AX793K	塔南路
4	史金涛	小型汽车	豫H9085M	丰收路与焦东路交叉口	44	赵佳辉	小型汽车	豫H8EZ68	南通路
5	李杨	小型汽车	豫H5BB68	丰收路与焦东路交叉口	45	冯志伟	小型汽车	豫HZW171	塔南路
6	孟繁林	小型汽车	豫H1331L	丰收路与焦东路交叉口	46	申高飞	小型汽车	豫AN7M51	塔南路
7	乔忠平	小型汽车	豫HQZ538	丰收路与焦东路交叉口	47	孙彦琪	小型汽车	豫H2539H	塔南路
8	吴小寨	小型汽车	豫HW7790	丰收路与焦东路交叉口	48	卫超	小型汽车	豫H90871	塔南路
9	赵一航	小型汽车	豫H0G500	丰收路与焦东路交叉口	49	秦正英	小型汽车	豫HH1516	塔南路
10	冯永华	小型汽车	豫HR6590	丰收路与焦东路交叉口	50	宋保庆	小型汽车	豫G5W933	民主路
11	侯文娟	小型汽车	豫H28137	丰收路与焦东路交叉口	51	任志强	小型汽车	豫HRG680	民主路
12	胡天强	小型汽车	豫HAF078	丰收路与焦东路交叉口	52	王保文	小型汽车	豫HCX863	民主路
13	杨庆霞	小型汽车	豫HZ1789	丰收路与焦东路交叉口	53	崔凯凯	小型汽车	豫EZZ151	民主路
14	李小荣	小型汽车	豫HMX519	丰收路与焦东路交叉口	54	马永志	小型汽车	豫HMZ203	民主路
15	翟波波	小型汽车	豫H85911	丰收路与焦东路交叉口	55	马建华	小型汽车	豫H0Y857	民主路
16	周宗善	小型汽车	豫HT9160	丰收路与焦东路交叉口	56	钦志强	小型汽车	豫H0239H	民主路
17	丁现玲	小型汽车	豫H24969	塔南路	57	赵新强	小型汽车	豫H0670L	民主路
18	李凯凯	小型汽车	豫HFJ519	塔南路	58	梁双学	小型汽车	豫C7052N	丰收路
19	杨国平	小型汽车	豫HVP638	塔南路	59	马露露	小型汽车	鄂A2S6W0	人民路
20	闫丛丛	小型汽车	豫H7J058	塔南路	60	张玉根	小型汽车	豫GL5590	民主路
21	慕永胜	小型汽车	豫HV3966	塔南路	61	王景	小型汽车	豫HWJ359	民主路
22	杨占瑞	小型汽车	豫A3W15M	塔南路	62	张新建	小型汽车	豫HZA922	民主路
23	冯林霞	小型汽车	豫HC0776	塔南路	63	苗聪聪	小型汽车	豫H3V334	民主路
24	胡浩然	小型汽车	豫GD32U8	塔南路	64	慕爱民	小型汽车	豫H5Q786	民主路
25	宋佳钰	小型汽车	豫HSJ192	塔南路	65	刘鑫淼	小型汽车	豫H6R912	民主路
26	张桂荣	小型汽车	豫HWU806	塔南路	66	王东	小型汽车	豫A36E8Q	民主路
27	马辛生	小型汽车	豫HMF881	建设路	67	刘军明	小型汽车	豫HNC128	和平街
28	卫来喜	小型汽车	豫H3M630	人民路	68	曹铁创	小型汽车	豫A9C19E	和平街
29	赵长青	小型汽车	豫H17070	人民路	69	靳伟伟	小型汽车	豫H8753J	和平街
30	王争光	小型汽车	豫HR8123	山阳路与人民路交叉口	70	汪林	小型汽车	豫H6277A	映湖路
31	李增	小型汽车	豫H1P556	民主路与和平街交叉口	71	田良哲	小型汽车	豫H0DR66	民主路
32	邱品品	小型汽车	豫H55517	安定路	72	冯卫平	小型汽车	豫HT9960	民主路
33	刘昊永	小型汽车	豫HMH533	建设路与文昌路交叉口	73	卢振飞	小型汽车	豫H80090	建设路
34	段超超	小型汽车	豫H8133R	建设路与中兴路交叉口	74	闫小莉	小型汽车	豫HQH133	民主路
35	赵四妮	小型汽车	豫H8Y838	建设路与中兴路交叉口	75	耿大钊	小型汽车	豫HGZ853	建设路
36	周亚冲	小型汽车	豫H9Y116	丰收路	76	朱璇	小型汽车	豫A7F0A9	民主路
37	周利民	小型汽车	豫H7280Q	丰收路	77	刘安科	小型汽车	豫HAK339	建设路
38	马军峰	小型汽车	豫HT8716	塔南路	78	冯惟宝	小型汽车	豫HE3131	民主路
39	黄龙亮	小型汽车	豫G9893D	丰收路	79	王璇	小型汽车	豫HW7613	民主路
40	常冬霞	小型汽车	豫HH3681	塔南路					