

空气转好啦!

南京等6市解除重污染橙色预警



天气晴朗,小朋友在户外开心玩耍 现代快报+/ZAKER南京记者 徐洋 摄

快讯 (通讯员 苏环轩 记者 徐红艳) 随着大气扩散条件转好,江苏重污染天气预警等级有所调整。11月5日,现代快报记者从江苏省生态环境厅获悉,5日20时,解除南京、无锡、常州、扬州、镇江和泰州6市重污染天气橙色预警。同时,将徐州、淮安和宿迁3市的重污染天气橙色预警调整至黄色预警。

此前,受不利气象条件影响,10月31日8时,江苏启动重污染天气黄色预警。加上受北方污染物输送影响,11月1日20时,全省13市重污染天气等级升级至橙色。

随着大气扩散条件转好,以及6日夜间

到7日白天苏南地区将迎来一场弱降水,空气质量也将有所好转。经省环境监测中心与省气象台会商,预计11月6日~9日,南京、无锡、常州、扬州、镇江和泰州6市大气扩散条件略为好转,空气质量以良为主,达到《江苏省重污染天气应急预案》解除预警的条件,于5日20时,解除南京、无锡、常州、扬州、镇江和泰州6市重污染天气橙色预警。

与此同时,未来几天,徐州、淮安和宿迁3市空气质量在轻度~中度污染之间,同样满足《江苏省重污染天气应急预案》调整预警级别的条件。11月5日20时,3市的重污染天气橙色预警也随之调整至黄色预警。

苏南今夜有场“弱弱的雨” 早晨长江以北有雾,出行注意安全

11月5日一早出门,寒意扑面而来,好在白天都是阳光灿烂。预计未来三天,江苏天气以晴和多云为主,最高气温20℃左右,最低气温在淮北地区,6℃左右。11月5日,现代快报记者从江苏省气象台获悉,11月6日早晨长江以北大部分地区有雾或浓雾,大家出行要注意安全。夜间苏南地区将有一次弱降水,不过这场小雨来也匆匆,去也匆匆,到11月7日白天就转阴了。提醒大家,天气干燥,及时补水,多吃水果。

现代快报+/ZAKER南京见习记者 卢河燕

大雾警报! 今早长江以北有雾或浓雾

11月5日早晨,推开窗户,一股寒意扑面。早晨最冷的徐州丰县只有5℃,而南京的最低温度是9.7℃,果然是步入深秋的节奏了。好在到了中午和下午,在阳光的照耀下,最高气温再次上了20℃。其中最高的扬州江都22.4℃,最低的连云港西连岛17.9℃。这样的天,可以晒晒被子,坐着喝茶发呆,或者散步呼吸一下新鲜空气,体感舒适,很是惬意。

11月5日下午,江苏省气象台发布大雾警报。11月5日夜里到11月6日早晨,长江以北大部分地区将有雾或浓雾,提醒大家出行注意安全,及时防范。

江苏气象发布,未来三天晴好天气居多。气温变化比较平稳,11月6日早晨最低温度全省大部分地区7℃~8℃,沿江和苏南地区9℃~10℃,最高温度18℃~21℃。11月7日冷空气南下,气温稍有下降,早晚温差还是比较大的,小伙伴要注意及时添衣,谨防感冒。

为何不降雨? 冷空气弱,暖湿气流不给力

入秋以来,江苏省大部分地区降水稀少,南京、镇江、常州、扬州、泰州、盐城西南部及淮安南部50多天降水不足10毫米,为1961年以来同期最少,出现中到重度气象干旱。

南京三日天气

今天 多云转阴,夜里阴有时有小雨,东北风3级,10℃~21℃
明天 阴转多云,东北风3到4级,13℃~22℃
后天 多云,东北风2到3级,11℃~21℃

秋冬滋补季 爸妈都爱囤些啥 广电惠民纯手工熬制阿胶糕走俏 买3斤送1斤

伴随着秋冬滋补旺季的到来,线下商超推出了很多巴适的福利活动。比如,江苏广电惠民生活馆产品团队精选的东阿县皇阿阿胶糕,仅499元/斤,买三斤送一斤,买五斤送两斤;马来西亚燕窝14元/克起;大连海参仅1980元/斤。这样的价格,在年末滋补品市场“涨声一片”的情况下,是非常难得的。因此,受到了父母长辈的欢迎,尤其是惠民生活馆三年坚守的手工熬制阿胶糕,成为了销量黑马。

想选阿胶糕 滋补市场乱象让人愁

阿胶性平味甘,具有补血滋阴、润燥止血等多重功效。中医认为服用阿胶有轻身益气的作用。随着时代的发展,阿胶从传统固膏形式发展出人们更易于接受的新型吃法,配以红糖、芝麻、核桃、红枣、枸杞等放入铜锅翻炒制糖,制作好的阿胶糕色如黑漆,透如琥珀,表面光滑,口感层次更丰富,回味清甜。

“市场上的阿胶产品太多了,价格差得也挺大,咱不知道哪种好啊,愁死了。我就信惠民生活馆,你们抓紧给推荐推荐吧。”

收到市民反映后,惠民生活馆对市面上的阿胶品牌从原材料、工艺、口感、营养、价格等多方面进行了详细的考察对比,经过充分调研,选中了东阿县皇阿阿胶作为纯手工阿胶糕的原材料。

惠民馆坚持手工熬制阿胶糕

手工制作阿胶糕步骤虽简单,但前期工作很耗时。黑芝麻、枸杞、核桃、红枣……每一种辅料,惠民生活馆都用心挑选。

熬制时,由惠民馆孙店长亲自操刀,顺时针搅拌阿胶,开锅后转文火慢熬。随着锅内不断冒出小气泡,而后小气泡变成大气泡,胶汁开始浓稠。此时,孙店长提起铲子,看看胶汁色泽和流动状态。“文武火力的拿捏、搅拌频率和幅度的掌握是一锅阿胶能否成为精品的关键。只有好的阿胶才有这样的琥珀色。如果胶汁发黑不通透,说明品质差。”孙店长说。

阿胶熬到凝结成透明的状态,用勺舀起缓缓下落,像一面旗一样时,孙店长就将事先加工好的红枣、核桃、枸杞、黑芝麻等依次加入熬好的阿胶中,搅拌均匀后倒入定型盘中,表面再铺上一层油纸,趁热摊平定型。

为了打消顾客的顾虑,熬制过程都公开透明,顾客可现场观看。“现在很多食品都在流水线上制作,不少步骤被省略了。我们要把传统的手工制作坚持和发扬下去,让更多人因为阿胶糕,因为我们而受益。”孙店长说。

陈阿姨爱吃燕窝 滋阴润肺身体好



除了阿胶糕,马来西亚燕窝也受到中老年人的欢迎,燕窝性平味甘,是真正的“平补”佳品。秋日里每天吃一盏,能滋润度过干燥之秋。

孙店长介绍,入秋后,人们普遍会感到秋天的燥气。经常被口干舌燥、鼻咽干燥、干咳少痰、喘息胸痛等困扰。因为燥邪入侵,“燥气当令”最容易损伤人体的津液和肺脏。这时,饮食尤其要注意滋阴润肺,而润肺去燥的上品就是燕窝,因为燕窝具有养阴、润燥、益气、补中等功效,能入肺经而养肺;使血液循环良好,精神饱满;增进胃的消化和肠的吸收。

江苏广电惠民生活馆老会员陈阿姨告诉工作人员,她每年秋天都会连续吃三个月燕窝,滋阴润肺,这样,来年一整年肺部问题都不大。惠民生活的燕窝才14元/克起,物美价廉,长期食用压力不大,尤其是对体质相对较弱的中老年人及孕妇。

秋参走俏 包阿姨就爱做海参蒸蛋

包阿姨平日里特别注重养生:“这么大的海参才1980元/斤,品质真不错。泡发好的当天,我就给老伴做了碗海参蒸蛋,据说这海参蒸蛋特别滋阴降火,买了2斤,天天能吃两个月!”

据《本草纲目》记载,“海参味甘而性温,入心、肺、肾、脾诸经,具有滋阴壮阳、润肺补肾、益精养血的功效。”补而不燥,滋而不腻,有“滋后天之脾以补先天之肾”“健脾肾以润肺腑”的良效,非常适合秋季进补。

从现代营养学的角度来讲,秋季选择海参保健,十分科学。海参本身富含的50多种营养成分,可补充身体丢失的营养元素,提高身体的免疫力,帮助我们安然度过“多事之秋”,人们在食用海参的同时也为迎接寒冬的到来而

储备身体所需的“能量”,为安然过冬奠定坚实的物质基础。



每逢秋天 张大爷就爱泡西洋参片

众所周知,参类多温热,补气往往生火,而唯独西洋参入心、肺、肾经,性凉、味甘、微苦,能补气养阴、清热生津,可算秋季进补、祛燥解乏的上品。

10月下旬,是西洋参喜获丰收的季节,也是西洋参大量上市的时候。江苏广电惠民生活馆的干参仅0.78元/克,性价比如此高的价格让养生一族们既吃惊又兴奋。

家住四牌楼的张大爷专注养生,算是半个行家:“西洋参可以切片泡茶打成粉吃,炖汤也

可以放一些。配以灵芝孢子粉、冬虫夏草做成参灵草方或者配以铁皮石斛做成参斛方,都能清热补气滋阴、增强抵抗力。”

热线:025-66065188

地址:南京夫子庙建康路277号(淮清桥向西50米)

交通:4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站

地铁3号线夫子庙站3号口向东40米(近招商银行)

广告