

# 未来几天阴雨相间 ,空气变清新了

## 小寒已过 寒冷季节要多吃温热食物补益身体

这两天 ,很多人与我一样 ,埋怨空气质量差 ,不敢到户外锻炼身体 ,盼望着刮风、下雨的天气到来 ,让风雨赶走雾霾。如人所愿 ,昨天小雨来临。经过雨水洗刷 ,昨天空气质量有所好转了。

□记者 吕育才

### 未来几天气温慢慢往下降

前天是小寒。小寒是一年中最低的节气 ,隆冬 三九天 就在小寒之后。一九二九不出手 ,三九四九冰上走 的寒冬 ,却让我们过上了春天一般暖和日子。近段时间 ,最高气温都在15 以上 ,暖洋洋天气 ,没有雨 ,也没有大风 ,感觉这个冬天比以往暖和多了。其实 ,暖暖的冬

### 小寒节气里适宜多吃温热食物

中医认为寒为阴邪 ,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期。从饮食养生的角度讲 ,要多食用羊肉、狗肉、枸杞、生姜、糯米等一些温热食物以补益身体 ,防御寒冷气候对人体的侵袭。特别要提出的是 ,小寒时节正是吃麻辣火锅、红焖羊肉的好时节。

小寒节气正处于 三九 寒天 ,是一年气候最冷的时段。此时正

天过久了 ,加之天空灰蒙蒙 ,空气质量变差 ,我们反而开始期盼有风有雨的日子。

昨天真的如大家所期盼 ,老天下起了小雨 ,阴雨相间的天气将持续几天。尽管昨天的空气质量还是差强人意 ,但接下来几天 ,空气将明显比前阵子要好。

是人们加强身体锻炼、提高身体素质的大好时机。但要根据个人的身体情况 ,切不可盲目 ,即使身体强健的人 ,也要讲究一下锻炼的方式和方法。

下面介绍几个适合于小寒食用的食疗方 :

当归生姜羊肉汤 :当归20克 ,生姜30克 ,羊肉500克 ,黄酒、调料适量。将羊肉洗净 ,切为碎块 ,加入

据市气象台预报 ,7日有小雨 ,气温11至18 ;8日阴转多云 ,气温7至18 ;9日多云 ,气温5至13 ;10日有小雨 ,气温5至10 ;11日小雨转中雨 ,气温5至8 。气温渐渐往下走 ,虽然没有下降到 冰上走 的程度 ,但总感觉慢慢地回归到了冬天的日子。

当归、生姜、黄酒及调料 ,炖煮1~2小时 ,食肉喝汤。有温中补血、祛寒强身的作用。

胡桃仁饼 :胡桃仁(或核桃仁)50克 ,面粉250克 ,白糖少许 ,将胡桃仁打为碎末 ,与面粉混合在一起 ,加水适量 ,搅拌均匀 ,烙为薄饼食用。有补肾御寒、润肠通便的作用 ,适用于肾虚腰痛腿软、畏寒怕冷、大便干结等肺肾两虚的人群。



### 清洗公交站棚

6日,远通公交公司工作人员在永一医站点清洗公交车站棚。据了解 ,连日来 ,远通公交公司组织人员对城区所有公交车站棚进行养护清洗 ,干干净净迎春节。

记者 林群心 摄

# 市民可乘高铁直达沈阳了

## 铁路运行图已调整 增开火车10对经过我市

记者 周灵芝

本报讯 5日是铁路运行图调整的第一天。记者从永康南站和永康火车站了解到 ,春运期间部分列车有变化 ,小伙伴们赶紧来围观 ,看看有没有你需要的。

今年春运从本月13日开始 ,2月21日结束 ,共40天。春运期间 ,金华车务段为了满足旅客的出行需求 ,共增开列车69.5对 ,其中高铁列车36.5对 ,普铁33对 ;节前增开61.5对 ,节后增开66对列车。其中与永康有关的高铁变化大的主要有2趟 ,增开普铁节前4.5对 ,节后3.5对。

高铁变化大的主要有G1228苍南 - 沈阳北延伸和D3236福州南 - 南京南的增开。G1228苍南

沈阳北以前是上海虹桥到沈阳北 ,延伸后从苍南出发 ,到达永康南是8时39分 ,8时41分出发。市民可以直接从我市乘车到达沈阳 ,到达沈阳北的时间是22时15分。增开D3236福州南 - 南京南 ,到达永康南是11时55分 ,11时57分出发 ,到达南京南14时48分。

普铁从5日开始增开一趟温州 - 兰州列车 ,K308温州到兰州到达永康火车站时间为10时30分 ,K307兰州至温州停靠永康火车站的时间为8时30分。从1月13日开始 ,节前增开的4.5对临客开始运行 ,主要方向是南昌、武昌、成都和阜阳方向 ,眼下仍有部分余票可以发售。它们分别是 :K4402温州 - 南昌和K4404南昌 - 温州 ;K4405武昌

温州和K4406温州 - 武昌 ;K4556温州 - 武昌和K4558武昌 - 温州 ;3337温州 - 成都和3338成都 - 温州 ;K5622温州 - 阜阳。

眼下火车票已到了 一票难求 的地步 ,很多方向车票都到了被 秒杀 的地步 ,买不到回家车票的旅客可以试试在网上购买其他上车地点车站到目的地的票。金华离永康较近 ,票源也相对较多 ,春运期间金华主要增开方向还是云贵川豫、江西、两广还有安徽地区。

比如 ,金华往成都方向的图定列车一共只有5趟 ,车票非常抢手 ,春运期间将增开三趟列车 ,目前增开的车次还有部分余票可以购买 ,在永康买不到车票的旅客可以试试。

双飞公司多措并举迎春运  
让旅客走得好走得了

## 多种购票方式 可供市民选择

记者 周灵芝 通讯员 胡颖端

火车票处于 一票难求 的状态 ,市民可以试试购买汽车票。6日 ,记者从双飞公司了解到 ,从1月6日开始 ,选择中长途汽车出行的旅客 ,就可以在永康东站、西站及各售票代理点等买到1月23日(农历十二月廿六)前的汽车票 ,也可以网上购票。

2017年春运将于1月13日正式启动。春运伊始即逢学校放假和务工人员集中返乡 ,学生流、务工流相互叠加 ,客流高峰将呈现来得早、峰值高的特点 ,为方便广大旅客购买春节回家过年的汽车票 ,双飞公司延长了汽车票的预售期。

### 网络购票方式简单方便

目前 ,双飞公司可通过车站购票和网上购票两种方式购买汽车票

车站购票 :在客运东站、西站和西溪站售票窗口、自助售票机通过银联卡、现金、微信及支付宝支付等方式直接购票。

网上购票 :可登录畅游网、携程网、巴巴快巴和易票购等网站进行网上购票 ,或者直接扫描二维码关注浙江双飞运输有限公司官方微信公众号 ,进入公众号内进行购票。

### 增开客流较多地区班车

为满足广大旅客出行需求 ,双飞公司针对今年春运的新情况 ,积极调配运力 ,做好各种应急预案 ,将根据客流变化 ,适时增加班次密度 ,新增开部分客流较多地区班车 ,保证所有旅客走得了 ,走得及时。

客运西站 :1月13日开始增开永康至婺源、万年、抚州等地班车 ,1月15日开始增开永康至建阳、武汉(九江、黄石)等地班车。

客运东站 :1月9日开始增开永康至云贵川方向班车 ,如永康至贵阳、安顺、黎平、毕节、兴义、赫章、罗甸等地班车 ,每天一班。

### 临时买不到热门车票 可预登记或包车回家

在一些民工较多的地方 ,如江西德兴、景德镇、乐平、上饶、抚州、安徽安庆、祁门等方向的旅客 ,可能会为买不到春运回家的车票而发愁。双飞公司人性化地推出了车票预登记制度。如旅客一时买不到自己想要的车票 ,可以向双飞公司客运西站电话15888910967(596734)预约登记。车站会根据旅客需求及时投放加班车 ,并会在第一时间告知旅客购买加班车票。

有需要的企业可组团购买2017年春运返乡汽车票 ,只要拨打双飞公司24小时包车电话 :15906798578(767326) ,双飞公司会用专车送您到目的地。公司长运旅行社拥有11座到55座不等的高、中档各类商务车、旅游大巴车共计30余辆 ,具有车型多、形式全、服务好、重安全、敢承诺、最便捷等六大服务特点。