

今天“小雪”，最低温可能跌破冰点

□郑州晚报 简洋

前天夜里的一场小雨来得那么突然，好像又回到上周的那几个雨夜，雨“滴答滴答”成了天然的催眠曲。

一早起来，潮湿未干的路面上落满了黄叶，伴着雨后回归的阳光，昨天市区最高气温在15℃左右，我们又度过了美好的一天。

今天为农历节气小雪，郑州市区多云到晴天，偏北风加大到4级左右，白天的最高温度在12℃~13℃之间；昼夜最低温度3℃~4℃。

需要大家注意的是，因为近地面空气湿度较大，昼夜温差也骤增，“雾蒙蒙”又回归了！今晨到上午郑州有雾，驾车出行的朋友要注意行车安全。

今明两天，冷空气就要带着4℃~5℃的降温和4级左右的风到来，天空虽然晴朗，但晴冷的感觉可能会出现，气温在1℃~11℃之间。

最低温接近0℃，温差也在10℃左右，提醒大家早晚出门要戴上帽子、口罩、围巾、手套等防寒物品。

根据气象台的预报，我省逐渐转受西北冷空气的控制，今天全省晴天间多云，偏北风4级左右，之后转偏东风2到3级。

冷空气过境，全省最低温度可能跌破0℃！

全省最低温度：西部山区和北部-1℃~1℃；南部4℃~6℃；其他地区2℃~4℃。最高温度：北部、东部8℃~10℃；其他地区11℃~13℃。

明天，我省西部、南部多云间阴天，其他地区多云天气。从昨天开始，气象台已经发布了4个大风蓝色预警信息，冷风啊降温啊，大家可得注意了！



在阳光的映衬下，金黄色的树叶格外漂亮。 晚报记者 常亮 图



落叶的季节

昨天，在人民公园南门，秋风中秋叶纷纷落下，到处是凉凉的秋意。

晚报记者 马健 图

更多生活资讯 >>>

萝卜开会

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，但萝卜种类有很多，你确定真的吃对了吗？今天我们就来个“萝卜开会”，看看4种萝卜要怎么吃才最有益！

胡萝卜

胡萝卜含有大量胡萝卜素、氨基酸，以及钙、磷、铁等矿物质。胡萝卜生吃养血，熟吃补肾，心脑血管病患者吃了好处多！胡萝卜配油炒着吃可谓是最佳选择，因为胡萝卜素是脂溶性维生素，遇油才能被吸收。

白萝卜

白萝卜生吃促消化，还有很强的消炎作用；熟吃，尤其和猪肉、羊肉等炖着吃，补气顺气效果很棒！马上寒冬就要来到，熬一锅羊肉白萝卜汤，能去除膻味，还能预防消化不良。有偏头痛的朋友，将白萝卜皮贴在太阳穴处可以缓解头疼。

青萝卜和水萝卜

青萝卜富含维生素C和膳食纤维，清肝舒肝的效果极佳。它还能健脾，防治痰多、口干舌燥。水萝卜利尿消食的功效显著。

痰多、胃口不好的人，还可以喝喝萝卜茶。将白萝卜洗净切片煮烂，加食盐调味。茶叶用水冲泡5分钟，随后倒入萝卜汁。每天喝2次，有清热化痰、理气开胃的功效。

民谚说“晚吃萝卜早吃姜，不劳医生开处方”，晚饭吃点萝卜，可以润喉消食，有助于睡眠。秋冬多干燥，吃萝卜还能补水。

郑州晚报 简洋



富豪表行大上海新宇三宝店
富豪表行花园路丹尼斯店

三宝时刻

电话：0371-66289039
电话：0371-65742791

富豪表行人民路丹尼斯店
富豪表行大商新玛特金博大店
富豪表行正道花园店
富豪表行洛阳丹尼斯店

电话：13592581255
电话：0371-67010682
电话：0371-65559059
电话：0379-64600263

MAURICE LACROIX 艾美表 信念成就美学

在瑞士源远流长的制表历史里面，历史可追溯到1961年的艾美表，是瑞士为数不多的独立制表品牌之一，一直以自主设计制作充满当代风格且独特创新的复杂功能机芯而闻名于世。凭着他们的信念，以及半个世纪的不懈努力，迅速地在国际高级腕表市场中成功奠定了稳固的地位。

对艾美表而言，他们的信念就是对设计心思、完美价值和优质素材的热切追求，结合经验与技术，研发出一系列高品质的作品。看着眼前艾美表，无论是MASTERPEICE匠心系列、PONTOS奔涛系列，抑或是LES CLASSIQUES典雅系列，每一款表都达到了登峰造极的工艺水平，内在有千锤百炼的机芯，外在有趋之若鹜动人设计，成就出独一无二的艾美表腕表美学，相信「FOLLOW YOUR CONVICTIONS」 「坚定你的信念」到最后一定会成功的！



张卫健先生亲临艾美瑞士组装机厂

MAURICE LACROIX Manufacture Horlogère Suisse 艾美



典雅系列月相计时腕表

技术参数：

表壳：不锈钢材质，直径41毫米
机芯：ML 154型自动上链机芯
功能：中央指针指示小时和分钟
9时位置设小秒针
9时位置指针24小时显示
中央指针指示计时秒数
12时位置设30分钟计时圈
6时位置设12小时计时圈
中央指针指示日期
12时位置设星期和月份显示圆盘
6时位置设月相显示圆盘
表带：黑色纯正小牛皮仿鳄鱼皮表带
防水：30米
售价：RMB 33,000



典雅系列大日期两地时间腕表

技术参数：

表壳：不锈钢材质，直径40毫米
机芯：ML 129型自动上链机芯
功能：中央指针指示小时、分钟和秒针
12时位置设大日期显示
6时位置指针指示第二时区时间
表带：黑色纯正小牛皮仿鳄鱼皮表带
防水：30米
售价：RMB26,000

www.MauriceLacroix.com