

天气指数

空气质量 二级

空气污染指数为 98,属于第二级,空气中可吸入颗粒物,呼吸道疾病人群需注意防护

(空气质量指数最高级别为五级,最低一级,指数最高值为 300 或以上为五级,指数越高代表污染越重)

穿衣指数 四级

早晚穿衣指数 10.3,属于第六级,建议穿着毛衣、西服套装;中午穿衣指数 5,属于第四级,建议穿着长裤、长袖T恤、薄型套装

(穿衣指数最高级别为八级,最低为一级,指数最高值为 18 或以上为八级,指数越高代表穿衣越多)

信息时报记者 赵安然

国内城市

Table with 3 columns: City, Weather, Temperature. Includes cities like Beijing, Shanghai, Tianjin, etc.

旅游城市

Table with 3 columns: City, Weather, Temperature. Includes cities like Sanya, Qingdao, Xiamen, etc.

国际城市

Table with 3 columns: City, Weather, Temperature. Includes cities like New York, Tokyo, Sydney, etc.

实用电话本

供电服务热线:95598

供水服务热线:96968

煤气公司热线:83962222

交通违章查询:96110110

白云国际机场:86130088

广铁订票热线:95105105

省客运站咨询:86661297

天河客运站:37085070

迎亚运学英语

体育运动①

What sport do you play ?

你喜欢哪种体育运动?

I play football/table tennis/badminton/...

我喜欢踢足球 / 打乒乓球 / 羽毛球.....

(I practice Taiji/karate...)

(我打太极拳? 练空手道.....)

Do you like swimming? Yes,very much.Not really. I like watching it.

你喜欢游泳吗? 是的,很喜欢. 不太喜欢. 我喜欢看(游泳比赛).

天气女郎

yaya

身高:177cm 三围:86 60 90

连衣裙 1088元

服装提供:天河城百货女士商场 品牌提供:衣索 3:oopmESPRESSO 模特提供:星力时尚机构 Super Mii Management 摄影:黄伟 (http://hi.baidu.com/摄影师黄伟) 造型:晓滨 (http://blog.sina.com.cn/lokllll) 统筹:田卿

SuperMii 星力时尚机构 MANAGEMENT

明起降温

细雨纷纷



降雨不明显,南部地区有分散小雨;5日强冷空气主体影响全省,各地日平均气温将下降6~8℃。

广州市区今天大致天晴,早晨有轻雾,最高气温26℃;明天最高气温降至22℃左右,转吹和缓偏北风;周五开始气温将下降4℃左右,风力增强。

吃涮羊肉须烫1分钟

冬季是吃羊肉的最佳季节,中医认为,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾等功效,除了滋补,羊肉的美味也让人垂涎欲滴,但专家也向“羊肉迷”发出告诫:羊肉虽好吃,但吃不得法,受害的可能是自己。

羊肉火锅是吃羊肉的首选吃法,但涮羊肉如果没有熟透就吃,就可能会有染上旋毛虫病的危险。专家介绍,旋毛虫病是人畜共患的一种寄生虫病,可引起十二指肠炎,并引起全身毒血症症状。所以涮羊肉时间不宜太短,尤其不要用筷子夹住羊肉在锅里一涮便吃,羊肉至少应该在沸腾的锅内烫1分钟左右,看到肉的颜色由鲜红变成灰白才可以吃。

而色香味辣、鲜嫩可口的烤羊肉串经过烧烤会在高温下分解产生强致癌物“苯并芘”,从炭火中滚滚升起的呛人烟气中也含有一氧化碳、硫化物、氮氧化物、颗粒物、苯并芘、二恶英等多种有害物质,积聚在人体内可诱发胃癌、肠癌等多种恶性肿瘤的发生。

信息时报记者 赵安然 通讯员 卢山

市区傍晚有轻微灰霾

昨日广东各地晴干燥天气持续,白天阳光充沛,气温有所上升,但早晚寒凉,粤北山区市县继续出现低温霜冻。广州市区昨日依然晴暖,五山实况站录得早晨最低气温9.9℃,最高气温24.9℃,能见度为18~24公里。但气温回升后,早晨出现轻雾,傍晚市区局部地方有灰霾,但程度较轻。

广东省气象台预测,今天气温仍将继续回升,明日起广东自北向南受新一股强冷空气影响,将会出现较强的大风降温天气,

天气女郎话你知

羊肉不能与茶同吃

古语云:鱼与熊掌,岂能兼得?每样食物都有不能与其一同食用的食物,比如,羊肉和醋、西瓜、南瓜、茶就不能一起吃。专家指出,醋性温,与热性的羊肉不适宜,与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣;西瓜性寒,也会降低羊肉的温补

作用,且有碍脾胃;南瓜则与羊肉都是温热食物,一起食用,极易上火;而茶更是羊肉的“克星”,因为羊肉蛋白质丰富,而茶叶则含较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,容易诱发便秘。

信息时报记者 赵安然

活动看板

爆笑情侣话剧激情上演

由广州话剧团推出的小剧场话剧《跟我的前妻谈恋爱》将于本月6日、7日在南方剧院再度激情上演。该剧自去年12月首演以来先后登陆广州及周边城市舞台,爆笑台词和感人剧情普受观众好评。该剧根据著名编剧李唯同名小说创作,讲述男人和女人离婚后,又热向她介绍对象,反而令两人若即若离的感

情再度擦出火花……整部话剧语言时尚、幽默、极富生活气息。该剧由广州话剧团团长、国家一级导演王筱岷执导,郭东文、王虹、朱闵、米敬白等深受广州话剧迷们追捧的话剧(电视剧)偶像联袂主演。演出布景极具特色,按照1比1比例复制的单元房不仅客厅、卧室皆有,甚至连厨房里的灶具和卫生间的马桶都一应俱全。演员不仅在舞台上啃黄瓜、喝啤酒,还现场炒菜、涮火锅。

票价:100/150/180元,套票179/269/319元 订票电话:83880785 83822083

信息时报记者 谢奕娟