

银川天气



1月13日(星期一)
晴转多云
-11℃~4℃
微风
空气质量良



1月14日(星期二)
多云转晴
-14℃~-4℃
微风
空气质量良



1月15日(星期三)
晴
-14℃~-3℃
微风
空气质量良

大风、沙尘 降雪、降温 本周组团来袭

本报讯(记者 吴昊 马志伟)据宁夏气象台最新预报,本周宁夏地区将迎来一系列复杂的天气变化,包括大风、沙尘、降雪和显著的气温下降。请广大市民提前做好准备,关注天气变化,合理安排出行与生活。

受冷空气南下影响,1月13日夜间,贺兰山沿山有微小雪,全区日平均气温15日较13日普遍下降6℃左右,14日全区最高气温降至-6℃~-2℃,15日全区最低气温降至-16℃~-12℃。全区日平均气温1月15日较1月13日普遍下降6℃左右,14日全区最高气温降至-6℃~-2℃,15日全区最低气温降至-16℃~-12℃。

需要注意的是,此次天气过程复杂多变,特别是大风和沙尘天气,将对交通及户外活动造成一定影响。请大家密切关注最新天气预报,适时增减衣物,注意防寒保暖,做好防护措施,确保安全。



龙舟争霸

1月12日,“中国体育彩票”2025中国银川冰上龙舟邀请赛在宁夏阅海滑雪场冰面上激情开赛,来自全国23支龙舟队伍的700余名龙舟爱好者在冰面上“狂飙”,共同展现冰上龙舟运动的速度与激情。

记者 吴春霖 摄

《金蛇贺岁 童迎祥瑞》宁夏少儿春晚开录 由银川市新闻传媒中心主办

本报讯(记者 刘昭羽 杨小龙)1月12日上午,由银川市新闻传媒中心主办的《金蛇贺岁 童迎祥瑞》2025宁夏少儿春节联欢晚会在宁夏人民剧院正式开始录制。

作为银川市新闻传媒中心2025年重点打造的品牌活动,本次少儿春晚共有来自全区近百家艺培机构推送的百余个节目参与录制,2000余

名小演员齐聚一堂,载歌载舞、共贺新春。

晚会录制现场,舞美设计如梦如幻,舞台灯光绚丽多彩,音乐旋律轻快活泼,舞蹈类节目《欢欢喜喜过大年》《福娃闹新春》,器乐类节目《春节序曲》,语言类节目《宁夏的年》等精彩纷呈的表演轮番登场,孩子们自信满满,充分展现了我区少年儿童积极向上的

精神风貌与艺术风采,共同营造出浓厚的春节氛围。

据悉,本次晚会录制为期两天,录制结束后,将紧锣密鼓进入后期制作阶段。1月28日、29日,满载孩子纯真童趣与美好新年祝福的春晚盛宴将正式与观众见面,届时将在银川广播电视台文体频道晚间黄金时段及新媒体直播平台同步播出。

“狂炫”车厘子后中毒了? 真相是……

据央视新闻

临近春节,车厘子大量上市。近日,有网友发文称自己吃了三碗车厘子后,出现拉肚子、呕吐的症状。还有网友说,车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒。车厘子还能放心吃吗?

一口气吃大量车厘子 易消化不良

浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)消化内科副主任中医师汪玲羽表示,车厘子富含纤维素,不易消化,尤其对脾胃虚弱的人,一次性吃太多,容易出现上吐下泻类似肠胃炎的症状。如果车厘子不够新鲜、霉变等,则有可能造成食用者急性肠胃炎。车厘子性偏温,湿热体质的人也不要多吃,否则易有口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火表现。

适量吃车厘子不会铁中毒

铁中毒是由于摄入铁过量引起的。有数据显示,一次摄入铁量达到和超过每公斤体重20毫克时,即可出现急性铁中毒,对于一个体重60公斤的成人来说,大约是1200毫克铁。不过,车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,一个体重60公斤的成人大约要吃333公斤,这是不可能的。要知道,我们常吃的大白菜的铁含量都有0.8毫克/100克。



吃车厘子会导致氰化物中毒?

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的,很多蔷薇科植物的种子都含有氰苷,比如桃、车厘子、杏、李子等,车厘子的核仁中的确含有氰苷,不过,这些水果的果肉里是不含氰苷的。氰苷本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸。每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克,人们一般不会有意识去吃车厘子核仁,因此车厘子核仁使人中毒的情况非常罕见。只要不是刻意去嚼果核,吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。

主管主办:银川日报社 国内统一连续出版物号:CN 64-0017 广告许可证号:64010040002405

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号