

本周晴雨相间 周五有弱冷空气

明天是春分 饮食起居要平衡



20 上下浮动。
明天最高22 周五遇弱冷空气

上周我市有两次降水过程,最低气温10.3 出现在14日早晨,最高气温为21.0 出现在17日,市区上周平均气温12.7。前天夜里的降水渐渐止住,昨天白天天气逐渐转为晴好,气温受此鼓舞,回升到20 以上。

据天气预报显示,本周我市的天气将在忽晴忽雨中度过,到了周五,因为有冷空气南下,可能又要重播下雨的天气。冷空气过后,气温将迅速回升,预计本周最高气温将出现在周

六,达23。
天气预报显示,我市今天多云转阴有雨,13至18,明天阴有中雨,16至22,后天阴到多云,10至12。雨水多了,空气湿度大,能见度降低,请市民开车出行务必注意安全。

春分时节饮食保持寒热均衡

明天是农历二十四节气的春分。春分的意思,一是指一天时间白天黑夜平分,各为12小时;二是古时以立春至立夏为春季,春分正当春季3个月之中,平分了春季。春分这一天阳光直射赤道,昼夜几乎相等,春分过后,开始昼长夜短。

春分节气时人体血液正处于旺盛时期,激素水平也处于相对高峰期,此时易发非感染性疾病有高血压、痔疮及过敏性疾病等。养生专家提醒,春分时节膳食总的原则要禁忌大热、大寒,保持寒热均衡。这段时期也不适宜饮用过肥腻的汤品。

春分时节,瑞城处处春暖花开,呈现出欣欣向荣的景象。欧阳修对春分曾有过一段精彩的描述:南园春半踏青时,风和闻马嘶,青梅如豆柳如眉,日长蝴蝶飞。市民不妨趁着空闲,踏春游玩,感受春意。

(记者 蔡玲玲 通讯员 司波)

明天,将迎来农历二十四节气的春分,这意味着接下的半年里,白天的时长要超过黑夜了。记者昨日从市气象台获悉,本周我市以过程性天气为主,晴雨相间,预计最高温度在

春天来了,户外活动正当时



3月16日,孩子们在户外草地上表演花雨操,释放春日的童心。当天,市花雨艺校在电信大楼前广场举办原创大型户外花雨操展演,在春意盎然的时节里让孩子走出教室,贴近自然,在快乐的运动中增强体质。据了解,花雨操深受我市一些学校、幼儿园的欢迎,成为校园大课间活动项目之一。(记者 庄颖昶)

微博控容易招惹 微焦虑

织围脖 要有度



见习记者 项乐茹 实习生 何妙

天如果太忙,她就在晚上将一天没看的微博补回来,如果自己发的微博没人回复,或者粉丝量减少,心情就会大受影响,哀叹“为什么没人理”。

不少和小丹类似的“微博控”发现,微博已经深深影响了自己的生活方式,挤占了自己的运动时间、读书时间甚至是睡眠时间。

离开微博无所适从

跟朋友吃饭聚餐时,菜一端上来,不是先动筷子,而是先拿出手机拍照,等一下,我先拍张照片发微博,顿时大家齐刷刷拿出手机咔嚓咔嚓,拍照、上传、发微博、发微信。

小新就是这样,一个拍照达人,几乎每次出去吃饭都要拍下所有食物发到微博上。一次同学聚会,小新惊讶地发现大家一落座,纷纷拿出手机刷微博或者发微信,彼此之间却缺少交流。而一旦微博发生系统故障,小新就会坐立不安,不停刷新网页,然后抱怨:“微博出故障了,什么时候能修好?”

织围脖 要有度

如果你一旦不织围脖,不接发微信就寝食难安,还长时间泡在微博上,过度沉迷于微博等营造的虚拟世界,出现焦虑、依赖、强迫等心理问题,这说明你已经患上了“微博焦虑症”,简称为“微焦虑”。

市人民医院心理医生项玉林说,微博等网络社交工具,本是为了增进人际交往的一种工具,但是一旦过度热衷就会适得其反,跟患上网瘾一样,与现实世界隔离,造成个体社会功能的缺失,人际交往能力大大下降。

项玉林提醒,“微博控”们要适度控制自己玩微博的时间。如果发现有了“微焦虑”,要主动参加一些现实中的群体社交活动,减少独处时间,也可以选择下班后去健身、周末爬山,和朋友们去唱歌、聊天等活动来转移对微博的注意力。

今天你织围脖了吗?如今沉醉于微博的人越来越多,吃饭、坐车、开会,更有甚者连上厕所的时间,都不忘刷微博发微博。心理医生提醒,“微博成瘾”不可小觑,它和网瘾一样,极易导致焦虑症和强迫症,刷微博应有度。

刷微博成了强迫症

小丹是一家企业的职员,是个十足的“微博控”。自从开通了微博后,她关注了600多个人,每天刷新微博,不亦乐乎。随着自己的粉丝越来越多,她每天花在微博上的时间也越来越多,由最初的下班后看一会儿,渐渐延长至六七个小时。一段时间下来,小丹发现自己的精神状态越来越差,上班无精打采,缺乏食欲。

我总下意识强迫自己去刷微博,就跟打卡似的,一旦闲下来就刷微博更新动态,即使睡前或者上厕所,我也捧着手机不放。小丹说,白

R 小贴士
Rui bao Tel: 6688 6688

桔子航空 部分特价机票

为方便市民买到最实惠的机票,桔子航空特开通机票咨询热线66888080,以下航班机票价格仅供参考,详情请来电咨询(注:因转机航班机票价格变动快,请以当日查询的价格为准)。

近日温州始发机票价格:

- 直飞航线:
- 温州至上海:3月22日、23日 380元(3折)。
- 温州至重庆:3月22日 560元(5折);3月23日 490元(5.5折)。
- 温州至武汉:3月22日 480元(6折);3月23日 400元(4.5折)。
- 温州至青岛:3月22日 550元(5折);3月23日 440元(4折)。

温州至北京:3月22日、23日,700元(4.5折)。

温州至哈尔滨:3月22日,1010元(5折);3月23日,1110元(5.5折)。

温州至淮安:3月22日、23日 480元(5折)。

温州至天津:3月22日、23日 740元(5折)。

温州至西安:3月22日 840元(5.5折);3月23日 540元(3.5折)。

温州至昆明:3月22日、23日 720元(4折)。

温州至海口:3月22日、23日 740元(5折)。

温州至广州:3月22日,630元(6折);3月23日 580元(5.5折)。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(记者 林长凯 整理)

BUICK 心静 思远 志行千里

8th

瑞安华特别克八周年庆典, 豪礼钜惠, 来店就能免费拿礼!

活动时间:即日起——4月17日

凯越周年庆版特惠

32000元+1年质保

看车、买车、卖车、养车、保险通通有礼!

瑞安华特别克官方微信 扫一扫, 每天都有不同惊喜等着您!

全市限量30台!

公司名称:瑞安华特别克4S店 销售热线:0577-65115666

公司地址:瑞安市莘塍街道仙桥104国道西侧 服务热线:0577-65112222