

今天最高气温24℃, 双休日有雨

春分养生要注意阴阳互补



昨晨，冷飕飕的感觉很强烈，似乎一夜间冬天又回来了。据市气象台监测，昨日早晨市区最低气温8.5℃，西部山区最低气温5.1℃，这是本周以来气温最低的

一个早晨。加上空气的湿度还有风力，所以人体感觉会更冷。据市气象台工作人员介绍，农历二月早春的天气，乍暖还寒十分正常。不过，从昨天到今天，升温的速度会比较快，今天最高气温将达到24℃。

根据天气预测，今天（周五），多云，9~24℃；明天，阴有中阵雨，14~18℃；后天，阴有阵雨，13~17℃。下周一，阴到多云，10~20℃。看来，这个周末会在潮湿的雨天中度过。

春天的天气起伏不定，养生专家表示，首先要注意食物的阴阳互补。食物分

寒、热、温、凉、平五种属性。如烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料，以防菜肴性寒偏凉。食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴，配上蛋类等滋阴食材，才能符合春分时节阴阳互补的要求。其次，要注意养肝。春季是肝病的高发季，而甘味食物能补肝益肾，如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。最后，要多吃时令菜。每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜，目前则是韭菜、豆芽、莴苣等最好的食用时节。

（记者 蔡玲玲 通讯员 许姝）

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24小时特价热线

6688 8080

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25日、26日380元(3折)；
- 温州至重庆 3月25日、26日560元(4折)；
- 温州至武汉 3月25日、26日400元(5折)；
- 温州至青岛 3月25日550元(5折) 3月26日440元(4折)；
- 温州至北京 3月25日、26日930元(6折)；
- 温州至哈尔滨 3月25日1410元(7折) 3月26日1310元(6.5折)；
- 温州至淮安 3月25日、26日580元(6折)；
- 温州至天津 3月25日1180元(8折) 3月26日740元(5折)；
- 温州至西安 3月25日690元(4.5折) 3月26日540元(3.5折)；
- 温州至昆明 3月25日、26日660元(3.5折)；
- 温州至海口 3月25日、26日740元(5折)；
- 温州至广州 3月25日、26日630元(6折)。
- （以上所有机票价格均不含机建燃油费）
- （记者 林长凯 整理）



洋学生
手绘脸谱

黄脸的典韦、白脸的曹操、黑脸的张飞……昨日上午，来瑞交流生活的26名德国学生上了一堂别开生面的美术课，学习并亲手绘制了一张张京剧脸谱，进一步了解中国国粹。

课堂上，德国学生观看了有关京剧的扮相、服饰和唱念做打等影像资料，初步了解中国京剧脸谱艺术的特点后，便动手绘制京剧脸谱。他们先是一笔一画勾出脸谱轮廓，然后用水彩颜料上色，画得十分专注。不少德国学生还发挥自己的想象力和创造力，画出各种脸谱，还试着把脸谱套在脸上，感受那份快乐。

（见习记者 项乐茹/文 记者 孙潇/图）

2013.3.22 第21届“世界水日” 3.22-28 第26届“中国水周”

保护水域
改善生态

联合国确定今年“世界水日”的主题是
“水合作”（WATER COOPERATION）

我国确定“中国水周”宣传主题是
“节约保护水资源，大力建设生态文明”

浙江省纪念“世界水日”和“中国水周”活动宣传主题为
“加强水域保护，改善生态环境”

瑞安市水利局 宣