



看看天气

市区今天多云,13至21;明天,多云到晴,13至23;后天,阴有阵雨,16至22;周四,雨止转阴到多云,12至18;周五,天气又转好了,晴到多云,10至16。

忽晴忽雨 忽冷忽热

春天既是美好的,也是善变的

■记者 蔡玲玲 通讯员 季程承

结束了漫长的阴雨天气,这连日来的阳光,可真是灿烂得奢侈。虽然风有点大,但迎面而来的风也是暖暖的,有了“吹面不寒杨柳风”的感觉。

本周,阳光要暂时小憩一会儿。市气象台预测,本周有两次短暂的降水,不过这雨下得很干脆,大家不必担心像前段日子般没完没了的雨。总的来说,阳光的日子会越来越多啦,气温也如雨后天春笋般节节升高了。

本周晴雨交替,气温也无常

本周的日子,要在雨天和晴天的替换中度过。气温上,本周上升非常明显,预计周二最高可达23℃左右,不过,周四以后,气温又将下滑。

根据气象台预测,市区今天多云,13至21℃;明天,多云到晴,13至23℃;后天,阴有阵雨,16至22℃;周四,雨止转

阴到多云,12至18℃;周五,天气又转好了,晴到多云,10至16℃。

女生们开始抱怨了,这个季节,真是难穿衣。有人轻薄,有人厚重。虽说女生的衣柜里总是少一件衣服,但是这种感觉在这个季节最是强烈——穿厚衣服吧,大中午的太阳下20多℃,燥热;脱掉厚

衣服吧,走到屋内,阴冷阴冷的。还是老老实实穿上棉衣吧,都说春天还得捂着。

“春日春风有时好,春日春风有时恶,不得春风花不开,花开又被风吹落”,王安石的这首诗,对春天气候的描述可谓入木三分啊。

春光明媚,一起踏春赏花可好

“我有一所房子,面朝大海,春暖花开。”这是多少人渴求的明丽的幸福。虽然,大部分人都不能做到拥有一处海边的房子,但是,每个人都可以在春暖花开的时节,感受大自然的美丽。

现在天气转暖,正是外出踏青、赏花的好季节。记者从我市旅行社了解到,进入3月份以来,很多赏花景区都进入了最好的花期,赏花游成为春季旅游市场的主打,比如,腾冲花海游、婺源踏青等热门赏花线路的预订明显上涨。另悉,境外赏花游的线路也很受“热捧”,多条赏花线路预订火爆。比如,日本东京的春季赏樱线路,与之相关的很多线路已经预订到了4月初。

春季是外出郊游踏青的

好时机,气温适宜,阳光照在身上也不算热。不过,小记还是要提醒一下市民,万里无云的好天气,其实紫外线较强。春光中的紫外线,没有我们想象中的那么温柔,它会潜入人体直接暴露的肌肤。所以,户外活动时,涂点防晒霜、戴上墨镜还是很有必要的。另外,春季皮肤容易脱水,在我们南方还好,去北方旅行的朋友们,最好还是多带点保湿用品。

早春还是善变的性格,乍暖还寒,赏花也好,看海也好,出门都要带足衣服,以防感冒。鞋子应选轻便、无跟防滑和高弹性的运动鞋,大小要合适,以免影响血液循环,防止脚趾挤伤和脚底麻木不适。

湿症?春困?烦躁?

做好养生,统统都赶跑

记者 蔡玲玲

天气逐渐转暖,但倒春寒的余威仍在,日夜温差较大。因此,春天是万物复苏的季节,同时也是“百病生”的季节。养生专家表示,做足日常保健养生非常重要。

多到户外走走,赶走湿气

忽雨忽晴,忽冷忽热,春天天气的反复无常,常被人们戏称之“春天孩儿脸,一天变三变”。不过,总的来说,春季的气候特点是偏于湿。

中医认为,“湿”有两种情况,一方面是内湿,而另一方面则是外湿。内湿多因饮食不节制,或在冬季时吃多了肥甘厚腻的食物,让体内湿气内侵脾阳以至失运;而外湿是由于春季雨水相对较多,导致人体容易让湿邪入侵。内外因相互影响,容易引发疾病。

当人体正气不足,抵抗力下降的时候,湿气就容易入侵而导致疾病的发生。因此在初春既要做好保暖,防止外界阴冷

的刺激和寒气的入侵,还要注重祛湿健脾,驱走身体里面的湿邪,让脾胃顺利运转起来。

一般来说,身体有“湿”会引起食欲不振、腹胀、腹痛等消化功能症状,同时精神上可能会出现萎靡、嗜睡、易怒、烦躁等状态。若只出现轻度不适,属于轻度湿症,可以在日常生活中通过饮食和运动进行调节。饮食方面需多吃清淡食物,尽量避免油腻、煎炸、辛辣刺激、生冷的食物,同时不要吃得过饱而伤脾胃。

在阳光较好的日子,建议大家多到户外走走,有助于驱散体内的湿气,提高身体抵抗力,维护自身的正气。

当季蔬菜多吃,消除春困

近段时间,身边越来越多的同事都在抱怨春困来袭,晚上睡眠正常,可是白天依旧感到困乏无力、昏昏欲睡。

养生专家说了,春困是一种正常的现象。春天,气温逐渐升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来,导致供给大脑的血液相对减少,大脑的供氧量显得不足。加上暖气温的良好刺激,使大脑受到某种抑制,人们会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

正在和春困作斗争的朋

友们注意了,这个时节应注意休息、适当运动,同时适量调理饮食,多吃牛奶、水果等甜味食物。营养专家说,多吃红黄色和深绿色蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力、消除春困大有好处。

小记去菜场走了走,发现当下有不少应季的蔬菜,如春笋、菠菜、芥菜等,不仅看上去诱人、而且吃起来味道鲜美。特别是春笋,味道清淡鲜嫩,营养丰富。

中医上说,吃春笋也是春

天的一个好选择,有一种生发之气,能够鼓舞肝胆。但如果脾胃本来就虚寒,有点老胃病,比如糜烂性胃炎、胃溃疡等等,就得少吃点春笋,不然反而伤害了脾胃。

如果你恰好是这样的体质,又嘴馋春笋,就做油焖笋吃吧。把笋放入锅里快炒,然后加酱油红烧干水分,这样就去掉了一部分寒性。如果家里有烤箱,就把笋包了锡纸,放到烤箱里烤熟,味道也不错,同样能去掉一部分寒性。

保持心情愉悦,调节情绪

春困现象很能让人理解,可是,最近还有人表示,总感觉浑身不舒服,好像少了点什么,心情常常很糟糕,稍微一点小事都容易生气上火,脾气也变得暴躁。

春季,本应是草长莺飞、蓬勃向上的美好季节,怎么会这样呢?专家表示,人们在春季常常很容易发脾气,其实这都是肝气虚的表现,一般积极进行自我调整都能得到改善。

火气大,爱发脾气,实际上是一种敌意和愤怒的心态,当人们的主观愿望与客观现实相悖时,就会产生这种消极的情绪反应。而春季,正逢肝气当令,此时,肝气开始生发。中医上讲“肝阳,肝气常有余,肝阴,肝血常不足”,这里的“余”,即多余,中医讲求平衡,所以“多余”即为邪,人们容易肝气盛、肝火旺,因而脾气也就比较暴躁。

可能许多人会说,有脾气就要发泄出来。确实,有不少

心理研究也表明,适当发脾气,不仅能激活大脑产生心理动力,从而让人更能体验到快乐和满足感,还能减轻心理压力,甚至延年益寿,可谓好处多多。

但是,要注意的是,春季的脾气不可轻易发泄。因为,春季本来就肝气旺盛,而发火实际上会更加促使肝气旺盛、肝阳上亢,形成恶性循环。所以,最好的方式是,春季要注意保持心情愉悦,注意调节自己的情绪。