



看看天气

市区今天雨止转阴到多云,17至21℃;明天,阴到多云,16至22℃;后天,多云,15至22℃;周四,白天多云转阴,夜里转阴有阵雨,气温16至23℃。

今天立夏, 瑞安的春天到了尾声啦

5月进入雨季, 预计今年5月降水量接近常年略偏多, 月雨日达18至20天

■记者 蔡玲玲 通讯员 季程承 王红雷

今天是立夏,是属夏天的第一个节气。不过对于瑞安来说,此时还处于春末时节,气温总体比较适宜,天地清和,万物蓬勃,很是醉人的时候。按气候学的标准,连续5天日平均气温超过22℃,才算真正入夏。按往年来看,我市入夏的时间在6月6日。算一算,春天大概只剩一个月左右的时间了。

本周晴雨相间, 春夏交织的感觉很明显

“五一”小长假一结束,雨天随即拉开了序幕。冷暖气流一碰面,降水过程必不可少,气温下跌倒不明显。5月3日,中央气象台监测显示,南方降雨呈现增多增强的趋势,3日至5日,西南地区东部、江南中南部、华南中东部的部分地区有大雨或暴雨。长江中下游一带的降雨,主要集中在4日前后。

市气象台预测,今天起我市雨止转多云,本周后期将再次出现明显的降水过程。市区今天雨止转阴到多云,17至21℃;明

天,阴到多云,16至22℃;后天,多云,15至22℃;到了周四,白天多云转阴,夜里转阴有阵雨,气温16至23℃。总之,新的一周,春夏交织的感觉会很明显。

在最后的春天里,或将迎来5月最浪漫的时刻:5月6日和7日黎明前,宝瓶座厄塔流星雨登场,极大时每小时将有40颗流星划过夜空;10日,有一次精彩的日环食,但很遗憾,中国公众可能无法观测;27日,日落后的西方,水星、金星和木星将组成三角形,上演“三星聚会”。

回顾我市4月份的天气,雨量为108毫米,较常年(144.7毫米)偏少近三成,月降水日数为14天,较常年(19.5天)偏少。

5月作为春夏之交,老天爷的脾气不再似“四姑娘”那般温和细语,将从婉约派走向豪放派——当冷空气影响时,容易有暴雨、雷雨大风、冰雹等强对流天气。市气象台预测,5月进入雨季,预计今年5月降水量接近常年略偏多,月雨日达18至20天,月降水量达210至230毫米。

学会睡午觉, 驱走倦怠烦躁

立夏过后,白天的时间变长,漫漫长夜会缩短,再加上气温升高,人体新陈代谢加快,能量消耗大,常使人烦躁不安,倦怠懒散。我们应及时补充营养物质,保证充足的睡眠时间,养心、健脾,安然度夏。

春困秋乏夏打盹,养生专家说,午睡很关键,可以起到“加油站”作用。一般来说,午睡以半小时到1小时为宜。时间过长反而感到疲倦。醒来后不要匆匆起床,马上投入工作或学习,因为此时大脑的供血不足,可能会出现短暂的功能性紊乱,让人感到头昏脑涨,最好再躺10分钟左右起床。

不过,低血压人群、血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头

晕的人,不宜午睡。如没有午睡条件,午休时可听听音乐或闭目养神30至50分钟,放松一下。

中医认为,“夏气与心气相通”,“汗为心液”,“春夏养阳”。此时节养阳重在养心,重视“静养”,方能与万物生长之势相应。因此,要避免大汗淋漓,“过汗”伤阳,保持淡泊宁静的心境,尽可能地让机体和精神获得充分的放松。

在饮食上,这个节气应遵守清淡原则,以易消化、富含膳食纤维的食物为主,多吃水果蔬菜,宜“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”,多喝牛奶、多吃豆类或豆制品、香菇等,适量补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋等,既能补充营养,又能起到养心的作用。

瑞安电力计划检修停电安排

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市5月12日至5月18日停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户做好生产安排。由于停电给您带来的不便,敬请谅解!

日期	变电所	设备	停电时间	停电范围
5月12日(周一)	35kV塘下变	东陈330线、南陈338线	6:00-18:30	瑞安市塘下小南山村、小南山工业区
	110kV里北坪	下村127线、新溪128线	6:00-18:30	瑞安市塘下北堡村、东陈村、陈宅村
	110kV汀新变	联丰699线、旺家713线、繁里409线、联光417线	6:00-19:00	汀田街道:富里村、联光村、强里村、镇中路、后里商业街、后里工业区、联四村老人公寓、宣前工业区、汀田街道富里村经济合作社、嘉国旺钢业有限公司、宝隆特钢有限公司、金茂锻造有限公司、博施特机械配件厂、联丰粮食机械厂、旺家纺织有限公司、建特机械有限公司、龙安汽车配件厂、双红机械厂、宏泰特殊钢厂、陈万荣专变、龙安汽车配件厂、陈万春专变、伟文工艺品厂、恒旭化纤有限公司、宏盛法兰厂、申发鞋材有限公司、国林法兰加工厂、尼德兰贸易有限公司、中远塑料有限公司
	110kV焦坑变	圣井299线	7:30-19:30	瑞安市马屿镇大南蛟池村、林白坑村
5月13日(周二)	110kV韩田变	北堡270线、里北坪269线	6:00-18:30	新溪村、新溪工业区、肇平坪中村、下村
	110kV周田变	田华530线、周兴523线	6:30-18:30	莘滕街道董九村、华表村、董五村、董六村、堤塘村、福来得鞋底加工厂、东江鞋材有限公司、瑞技铝业有限公司、董二冰厂、华云粮油贸易有限公司、恒通机械有限公司、黎华橡塑有限公司、金致远鞋业有限公司、鑫隆房地产开发有限公司、南方漆包线厂、华表针织厂、中通汽车配件厂、王华骨伤医院
	110kV上望变	薛前208线	6:00-19:00	瑞安经济开发区林西村、薛前村、九一村、九二村、九三村、上望一小
	110kV韩田变	罗东255线、罗西256线	6:00-18:30	瑞安市塘下前庄村、前庄工业区、花园村
	110kV汀新变	瑞前709线、瑞博707线	6:00-19:00	瑞安市汀田街道:强里村、汀田东新路、新兴铸造厂、鹏飞阀门附件厂汀田分车间、金茂锻造有限公司、双林模具钢有限公司
	110kV东川变	川南573线、东江575线	6:30-18:30	瑞安市仙降街道翁坪村、金光村、横街村、塘头村、金光工业区各企业、横街老工业区部分企业
	110kV马屿变	九甲858线、马南857线	6:00-20:00	瑞安市马屿镇宏联食品机械、中川塑胶、禾丰集团、方氏眼镜、马屿污水处理厂、阳奔配电站、康迪配电站、五甲工业区、九甲村
5月14日(周三)	110kV潘岱变	后岸677线、塔山680线、桐江679线	7:00-19:00	瑞安市陶山镇塔山村、澄头村、澄江村、浦底村、洲渚村、桐江村、桐利村、瑞安市豫宏服饰有限公司、瑞安市瑞安阀门配件有限公司、瑞安市光伟针织有限公司、瑞安市云达阀门机械配件厂、瑞安市桐浦世武五金加工厂、瑞安市成城机械配件厂、瑞安市万瑞汽车零部件有限公司、瑞安市恩博汽车零部件有限公司、瑞安市爱国汽配制造有限公司、陈云飞、瑞安市联荣阀门配件厂、温州铭嘉新材料科技有限公司澄头分公司、瑞安市励志鞋材厂、瑞安市名豪机械配件厂
	110kV焦坑变	江北323线、梅屿296线	7:30-20:30	冯渡村、屿头村、底山甲村、河溪村、银林专变、五云村、梅底村、大田平村、金竹坑村、永瑞专变、外汕头村、大吞底村、马下村、外山甲村、马中村、马上村、电信专变、梅屿中学专变、银林专变
	110kV韩田变	华波276线、通顺266线	6:00-18:30	韩田村
	110kV里北坪变	丰村110线、凤胜111线	6:00-18:30	北工业园区、沙河村、沙渚村、山官村、驮山
5月15日(周四)	110kV里北坪变	下陈122线、肇陈123线	6:00-18:30	里北坪村、新溪村、下村、胜华波集镇、北工业园区、稳达减震器
	110kV汀新变	宏伟693线、联前690线、东欧705线	6:00-19:00	瑞安市汀田街道:富里村、荣里村、强里村、繁里村、后里商业街、建光村、联盟村、宣中村、宣前村、联光村、营兴居民区、小典下商业街、宣联东路、宣联西路、东新路、青年路、联五村、联中路、寨下村、联二村、联四村、雅祥小区、寨下商业街、公园东路、公园西路、富里村办公楼一带、汀田第三小学、汀田第二小学、汀田工商银行、汀田农业银行、汀田中国银行、冷双酒店、银都酒店、汀田实验小学、汀田供电所、汀田医院、汀田派出所、汀田邮电分局、瑞安市合众钢锭铸造有限公司、华尔汽车饰件有限公司、温州荣昌五金有限公司、浙江品诺新材料有限公司、华城房地产开发有限公司、陈德清专变、宣丰标准件厂
	110kV碧山变	芦浦235线、前坪234线	6:30-18:30	瑞安市陶山镇榕枫村、浦西村公路北侧、桐浦村公路北侧、云屿村、丁香村、丁香山村、坳头村、高河村、根溪村、山外村、陶香村、高岭村、小岭村、山外村、小岭新村、二坪村、后龙村、桐星村、桐西村、桐溪村、桐岭村、桐浦自来水厂、桐岭背隧道、碧山卫生院等范围内各企业
	110kV碧山变	前坪234线	6:30-18:30	瑞安市陶山镇云屿村、丁香村、丁香山村、坳头村、高河村、根溪村、山外村、陶香村、高岭村、小岭村、山外村、小岭新村、二坪村、后龙村、桐星村、桐西村、桐溪村、桐岭村、潘岱锻压厂、桐浦云光机械配件厂、宏兴电机厂、谢世贾、阿彩、廖宗和、谷存光、珊溪经济发展有限责任公司(丁香)、农业开发场、锦峰锻造有限公司、天庆交通机械配件厂、华威机械配件有限公司、自来水厂、桐溪游乐园、天健塑料制品厂、天伦健身器材有限公司、桐浦乡荣华车床加工厂、华旭矿业、粮城米业、佳蓝农业生产资料有限公司、温州宏欣塑料包装有限公司、桐浦乡荣华车床加工厂、共创电器有限公司、桐岭背隧道照明、钱爱华、天瑞标准件厂、银隆眼镜有限公司、飞龙仓储设备厂、耐力紧固件厂、正兴锻造、康友冷风机、风光眼镜配件厂、鑫发包装厂、恒发五金有限公司、东达鞋材有限公司
	110kV马屿变	冯桥865线、吉南866线	7:30-18:30	马屿镇:安详机械、嘉蕊洁具、黄甲村、上曹村、五堡村、上京村、江西村、后姜村、江东村、江浦村、姜家汇村、冯桥村、卡贝洁具、龟山下村、会东村
	110kV安阳变	富乐604线	6:00-19:00	瑞安经济开发区车头村、蔡宅村、下埠村、滨海新区建设、安阳变电所施工、新区发展有限公司、宏都冷冻、鑫发皮革、钢材市场、远洋厂、丰其冷冻厂
	110kV安阳变	尚城616线、陈虬588线	6:00-19:00	瑞安市上埠返回地、上埠村经济合作社、上埠村、天瑞尚品、隆欣佳园、瑞星花园、中埠返回地、天祥小区
5月16日(周五)	35kV塘下变	邵宅334线	6:00-18:30	瑞安市塘下上金村、上金沙门工业区
	110kV霞林变	代上924线、一铭923线	6:00-18:30	塘下五林村、五方村、五兴村、龙翔中学、西河村、上叶村、西香村、龟山村、华飞轻纺厂、永华厂
	110kV宋家变	油化173线	6:30-18:30	南滨街道南滨新区部分企业
	110kV宋家变	滨海172线、油化173线	6:30-18:30	南滨街道直路上余村、阁二村、阁三村部分、水产园区部分、阁巷围垦新区各企业
	110kV碧山变	碧山236线	7:00-19:00	瑞安市陶山镇渡头村、泥涂村、涂厂村、中铁十局飞云江六桥施工、鑫发机械有限公司、瑞安市海兴船舶修造有限公司
	110kV玉海变	长春291线、隆山280线、商城293线	7:30-17:30	瑞安市玉海长虹花园小区、华侨新村、滨江小区、长花园小区、沿江新村、长春花园、二千六、沿江西路、华都大酒店、三圣门村、商城三区服饰(商城中路)、景江新村、垦江小区、滨江中心小区、滨江幼儿园
5月17日(周六)	110kV东经变	东瑞140线、日邦144线	6:00-19:00	肖宅村、公安局特巡大队、上望渔业公司、华峰集团新材料公司、华峰集团、莘滕电信基站、建达机械有限公司、华岳包装厂、富强水产、华洋水产、兰华搬运、桃兴船舶修理厂、奥力塑料、金泰冷冻、经济开发区、农垦工商1、肖宅经济合作社、海洋船舶修理厂、飞云江农场、兴隆冰厂、东泰码头装卸、绿源生态、富豪苗木、排水公司、发展总公司、飞云江农场第二分场、飞云江农场第三分场、电镀工业园、新翔包覆纱厂、金兴冷冻有限公司、顺风顺塑料
	110kV鲍田变	东洲478线、化工479线	6:00-18:30	塘下南河村、鲍七村、高星村、东洲村
	110kV汀新变	东欧705线、宏伟693线	6:00-19:00	汀田街道:汀二村、汀四村、汀五村、汀六村、汀七村、汀八村、汀九村、汀十村、汀田菜市场、汀田镇府路、汀田商业街、汀田一中、邮电南路、申川路、瑞汀景苑、京都酒店、汀田童乐幼儿园、汀九村F地块施工、瑞安市欧迦特汽车配件有限公司、瑞安市钱顺塑胶制品厂、瑞安市兴达塑料造粒加工厂、瑞安市汀田街道汀十村经济合作社、瑞安市科达模配有限公司
	110kV马屿变	碗窑883线	7:30-18:30	马屿镇曹村:许北村、许南村、姜新村、瑞安市华大液压机械、许香村农排、曹村工业区、浙江珊溪经济发展有限责任公司、温州美富达工艺品有限公司、曹北下岸、曹平村、曹北村、瑞安市华生机械、淑远村、瑞安市冠立汽车零部件有限公司、曹东村、曹西村、路丝桥打水、西前村、上都村、南香村、小石坑村、碗窑村、南堡村
110kV焦坑变	圣井299线	7:30-18:30	瑞安市马屿镇大南南阳村、中坦村、下徐村	
5月18日(周日)	110kV上望变	兴隆211线	8:00-19:30	无检修计划
				瑞安市安阳街道政府大院、法院、检察院、新潮大厦、公安局、司法局、车管所、京都花园、瑞安党校、计生办