



看看天气

市区今天,阴到多云有时有阵雨,19至24 阴天阴有阵雨,18至23 后天,多云转阴有阵雨或雷雨,20至28 周四阴有阵雨或雷雨,21至23 。预计周五会有短暂的阳光,继而转阴有阵雨。

本周阵雨缠绵,要有十二分的耐心

空气湿度大,轻易不要开窗,可适当在中午和下午开窗通风

记者 蔡玲玲 通讯员 干红霞

昨天上午雨水停歇,暂时让位给阳光。想必,这是到了母亲节的缘故吧,好让子女们带着操劳了大半生的母亲,趁着好天气出门走走。不过呢,老天爷的美意还是抵挡不住暖湿气流的活跃和低涡切变线的影响,下午起雨水又开始了。这场雨水不会立刻停止,它将会缠绵绵绵伴随着新的一周。

西南暖湿气流活跃,本周阵雨缠绵

中央气象台说,5月中旬,我国主要降雨区仍位于江南和华南大部。这就意味着本周,南方地区将继续浸泡在雨水当中。

市气象台说,由于西南暖湿气流比较活跃,这一周,我

市将断断续续处在阵雨的天气里。根据预测,市区今天,阴到多云有时有阵雨,19至24℃;明天,阴有阵雨,18至23℃;后天,多云转阴有阵雨或雷雨,20至28℃;到了周四,依旧是阴有阵雨或雷雨的

天气,21至23℃。预计周五,会有短暂的阳光出现,继而转阴有阵雨。

雨水缠绵,空气潮湿,最好不要经常开窗。因为外面的湿度比室内大,开窗后会影响到室内的湿度。但是不开窗空气

不流通也不好。防潮最重要的时段是早晚,这两个时间段空气湿度较午间要高。可以在中午或下午开一会儿窗户,让空气流通一下,然后再关上。空气实在太潮湿的话,可以开空调抽湿。

适当运动,远离雨天忧郁症

很多人都有这样的感受,在阳光灿烂的日子容易心情愉悦,遇到下雨天却总是精神不振。

日本专家指出,天气是通过气压来影响人的心情的,原因在于调控人心情的“自律神经”和“气压”有着深刻的联系。

气压较高时,空气自中心

向外围流散,高空空气下沉补充,不断产生下降气流,空气受到挤压温度上升。这样很难形成水蒸气,所以高气压时多以晴天为主。而这时空气中含氧量高,能够充分补给能量燃烧,使得交感神经兴奋,人们的活动意向也就明显积极。

当气压较低时情况正好相反,空气中含氧量少,交感神经处于低潮,身体也就容易感到不适,因此出现了“雨天忧郁症”。主要表现是容易情绪激动化,或是沉默寡言,看上去总是一副在想事情的样子,严重的忧郁患者会有轻生的念

头。

除了心情自我调节,下雨天人们应该适当地做一些运动,可以慢跑半小时,或者每天进行球类运动,还可以听欢快的音乐,看喜剧片来调节情绪。养宠物、养花也是调养情绪的好方法。

此时腌咸鸭蛋 端午节就能吃了

端午临近,咸鸭蛋作为时令美食颇受关注。咸鸭蛋富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各种氨基酸等,蛋黄微微发红,吃起来略硬,像蟹黄一样喷香流油,是佐粥的最佳小菜。

咸鸭蛋制作是否成功,蛋黄出不出油是关键。在这里,分享一个网传的自制出油咸鸭蛋的方法:

- 1.将新鲜鸭蛋清洗干净,擦干;
- 2.将鸭蛋在白酒中浸湿,再放入盐碗中裹上一层细盐;
- 3.将裹了盐的蛋包上一层保鲜膜,然后平铺在盘中;
- 4.将蛋放在太阳底下晒一天,然后装入袋子中扎紧,密封起来,放在家里阴凉处;
- 5.约20天后吃,咸淡刚好,约30天后吃,蛋黄出油效果很好。

咸鸭蛋虽是家常菜,但孕妇朋友尽量不要食用。因为孕妇体内雌激素有促使水分和盐在身体内过多存留的作用,食用咸鸭蛋会使盐的摄入量远远超过机体需要量,导致孕妇高度水肿,会使体内有效血液循环量剧减。

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19日至5月25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	送电时间	停电范围
5月19日(周一)	110kV 鲍田变	鲍四404线、高田403线、凤凰833线、巨森835线	6:30	18:30	塘下鲍三村、鲍四村
	110kV 碧山变	光裕955线、西霞240线	7:00	18:00	瑞安市光裕针织有限公司、瑞安市三星防腐铸造厂、浙江跃进锻造有限公司、浙江时代锻造有限公司(陶马路厂区)、瑞安市九鼎冷挤压有限公司
	110kV 霞林变	代上924线、一铭923线	6:00	19:00	塘下五林村、五方村、五兴村、龙翔中学、西河村、上叶村、西岙村、龟山村、华飞轻纺厂、永华厂
5月20日(周二)	110kV 上望变	望东216线	6:00	19:00	上望街道:上望新村、滩涂指挥、望东制冰、吉祥复合、金强包装、万里制砖、力剑冲压、金盛汽车、望盛化纤有限公司、国荣畜牧、威力塑胶、韦风化纤、伟明环保、国波机铸、应水铸造、挺晚包装机械、一申铸造配电房、瑞安市塘下沙溪村
	110kV 里北坪变	双凤116线	6:00	18:30	瑞安市塘下沙溪村
	35kV 莘滕变	华表390线、董新391线	6:30	18:30	莘滕街道下山根村、华表村、市飞展汽配有限公司、市新新针织厂80kVA、市安能防护鞋有限公司、市莘滕华表服装材料厂、市瑞升包装制品厂、市金穗铜材厂、市华信鞋业有限公司、云江高级中学、市丰成钢钉厂、汀田街道强里村、汀七村、凤岙村、金后村、金前村、山上陈村、温州安利车辆部件有限公司、市万业电器有限公司、浙江里学集团有限公司、市康华胶鞋制品厂、市宏利塑料编织厂、瑞安中丞铸造材料有限公司、市新雅装饰塑料、市赫盾汽车配件有限公司、市立盛粉末制品有限公司、浙江科尔泵业股份有限公司、汀田凤岙金属铸件加工厂、市圣光包装材料有限公司、市公安局强制戒毒市合力带业有限公司、瑞安天润车辆检测公司、瑞安宝隆汽车销售公司、市育才塑料编织厂、瑞安万付五金厂、市锦翔鸽子场、市汀田灵古寺、智善堂、市利王冲件机械厂、蔡利闯
	110kV 东川变	仙鸾竹561线	6:30	18:30	仙隆街道东川村
	110kV 碧山变	沙岙239线	7:00	18:30	陶山镇凤社村、光裕针织、天瑞模具
	110kV 碧山变	街河954线、沙岙239线	7:00	18:30	温州瑞安市陶山镇街路村、马河(二)村、均岙村、曾山村公路边、小垅村、金山桥村、山平村、沙岙村、凤社村、岭南村、山根村、汇恩农机合作社、兴隆针织有限公司、市天瑞模具厂、陶山华飞食品饮料厂、温州万利矿泉水饮料有限公司、瑞安市跃华锻造有限公司、瑞安市瑞龙电器有限公司、瑞安市优利喷雾器有限公司、恒瑞汽摩配有限公司、凤翔机械厂、绕城高速西南线第六标段、兴隆针织有限公司、瑞安市兴达印刷有限公司
5月21日(周三)	110kV 马屿变	东岙867线	7:30	18:30	马屿镇吉南村、会东村、董丰村、玉岙村、女岙村、宋岙村、大板桥村、光明灯饰变、丁凤村、东岙村、黄桥村、石井村、增加坪村
	110kV 马屿变	九甲858线、马南857线	6:00	20:30	瑞安市马屿镇:安联食品机械、中川塑胶、禾丰集团、方氏眼镜、马屿污水处理厂、阳空光学、康迪光学、五甲工业区、九甲村莘滕街道董六村、董五村、市顺利铝件铸造有限公司、市凯隆锻压厂、市陈雷机械配件厂、市繁盛紧固件有限公司第一分公司、市华阳鞋业有限公司、市顺普鞋材有限公司、市莘滕国忠工艺家具厂、浙江高信鞋业有限公司、市佐权五金制品厂、付佐祥、市鸿锐汽配有限公司
	110kV 周田变	周北526线、青年522线	6:30	18:30	塘下前北村、新前村、前桥村
5月22日(周四)	110kV 鲍田变	后朱471线、前桥470线	6:30	18:30	飞云街道飞云南拓工业区(宋家垵工业区部分、横河工业区)
	110kV 宋家变	南拓164线	6:30	18:30	塘下前北村、新前村、前桥村
	35kV 东山变	导航433线	6:00	19:00	东山街道:下埠村、东山东路、人民路、下埠村城甲路、下埠村菜场、下埠村东路、下埠望江东路、下埠村司东田尺、人民路、飞云江农场、飞云江农场第二分场、飞云江农场综合厂
	110kV 东经变	新河133线、化纤134线、开发437线、下埠435线	6:00	19:30	东山街道:下埠村、农场编织厂、下埠村经济合作社、海洋冷冻厂、日用冰厂、万钢汽配、兴隆冷冻厂、浦东冷冻厂、汇丰文体、光大塑料机械、嘉崎偏光镜片、兴旺皮革厂、中雷鞋业、宏泰冷冻、东方刀剪厂、盐业有限公司、乾盛康药业、中洲车业科技有限公司、宏华机械、雷马鞋业、华峰氨纶、华峰生活馆、瑞松水产、中化塑料、新东路、瑞光大道、新东中路、人民路、东新路、钢材市场、沿江东路、望江东路、新东中路、下埠村浦西路、望江新路、望江新街、下埠村浦东路、云江东路、瑞光大道、下埠村加油站、飞云江农场、东都农垦标准厂房、飞云江农场拓展区金源路、飞云江农场二分场、金融街、下埠村陡门头、瑞八路、浦东路
	35kV 湖岭变	金川633线、上甲638线	6:30	19:30	东山街道:下埠村、民兴冷冻、开发区所、神舟塑胶、东山第二冰厂、下埠村5#变、水产冷冻厂、锦尚家居电器厂、池弟冰厂、气象防汛、渔业冰厂、华东散装水泥、飞云制冰厂、下埠水闸、沿海冰厂、禾合皮革、温瑞塘河管理、下埠人民路、洋儿塘路、瑞光大道、下埠村宅巷、下埠村柴下西路、下埠村消防路、下埠村飞云江农场大楼、下埠村消防路、云江东路、柴下西路、下埠村、飞云江农场、瑞光大道、柴下路、下埠村陡门头、下埠村吴宅巷、下埠村城甲巷、吴宅巷、望江街、望江新街、柴下路、瑞光大道、下埠村浦西路、望江新路、望江新街、东山下埠村、望江街
	35kV 湖岭变	金川633线、上甲638线	6:30	19:30	湖岭镇林溪社区尖头洋村、梅岸村、枫树头村、里见村、益唐花岗岩厂、金山社区盘龙山村、山林村、金岩头村、雪尖山下村、陈山村、岩下村、平齐村、金星村、叶庄村、分水岩村、大山村、大路前村、小林源村、林下村、上园村、李东村、英山村、木坑村、林胜村、朱元村、东川村、对坑村、茶石村、岭头村、吴山底村、金山村、倪宅村、屿前村、西吴坑村、陈雅山前村、陈雅山后村、吴坑村、倪达新锯石厂、倪步松锯石厂、林下纸厂、周万总石厂、倪步烟花岗岩厂、岙头纸厂、东坑纸厂、韩博阀门厂、市南亚达皮革厂、市顺博阀门厂
5月23日(周五)	35kV 莘滕变	莘滕382线	6:30	18:30	莘滕街道下村、莘滕邮政局、浙江正和电子有限公司
	35kV 塘下变	前池331线	6:30	18:30	塘下上金村、上金工业区
	110kV 霞林变	华能920线、西河919线	6:30	18:30	塘下五林村、五方村、五兴村、龙翔中学、西河村、上叶村、西岙村、龟山村、华飞轻纺厂、永华厂
	110kV 鲍田变	下湾480线、新坊481线	6:30	18:30	塘下南河村、鲍七村、鲍三村鲍四村、上升村、鲍田商业街
	110kV 鲍田变	新坊481线、中仁831线	6:30	18:30	塘下南河村、鲍一村
5月24日(周六)至5月25日(周日)			飞云街道浦口村、石碣门村、南港村、宋家垵村部分、横河工业区一带企业、南港码头一带企业、华康纸业无停电计划		