



看看天气

市区今天多云转阴,有阵雨或雷雨 27至31 明天多云转阴,有阵雨或雷雨 26至31 后天多云转阴有阵雨或雷雨 26至32 周四多云到阴 午后到夜里会有阵雨或雷雨 27至33。

本周高温有所缓解,午后雷雨大风须提防

夏秋之际饮食以滋阴润肺为宜,冰啤配烧烤刺激肠胃,尽量少食

记者 蔡玲玲 通讯员 司波

由于天气原因,市民与昨天的“超级月亮”无缘。再等上一个月,就是中秋的月圆了。时间真快呀,立秋都过去了,虽然秋凉还需再过一些时日,但从目前来看,今年夏天我市热得并不“嚣张”,市区最高气温还未窜上38℃。

眼下,离真正的秋天还有一段距离,暑气并未消退,不过高温天气基本上很难再见面了。近日,不少人喊困乏,这可能和季节的转换有关系,中医上说“春夏养阳,秋冬养阴”,立秋之后,大家别熬夜了,也不要再赖床了,早睡早起对身体才有好处。

本周高温有所缓解,雷阵雨频繁

这几天,对季节转换敏感的人,会忍不住诗情画意地说:我嗅到空气里秋天的气息了。说实话,秋天还远着呢,不过近日里每天光顾的雷阵雨倒是缓解了高温天气,使人不再感觉那么热,再加上阴沉沉的天空,确有那么一丝“秋”的况味。

上一周,我市气温走的是“先扬后抑”的路线,后半周由于雷雨公公的加入,比前半周舒服一些,刺眼的阳光不见了,最高气温退出高温线,32℃左右。未来几天,

市区还是保持“午后到夜里多阵雨或雷雨”的节奏,有雷雨地区短时风雨较大。

根据市气象台最新预测,市区今天多云转阴,有阵雨或雷雨,27至31℃;明天多云转阴,有阵雨或雷雨,26至31℃;后天多云转阴有阵雨或雷雨,26至32℃;周四多云到阴,午后到夜里会有阵雨或雷雨,27至33℃。

近几日,大家不必担心高温天气来作威作福,倒是要提防着雷阵雨,出门需格外注意防范短

时强降水、雷雨大风等强对流天气,把安全放在第一位。

不少人觉得,夏天淋点雨不算什么,反而凉快。医生可不这么认为,雨后湿热,容易得热感冒,而且更不容易好。为了预防淋雨后感冒,应当冲个热水澡放松机体,多喝水促使身体散热,加快人体的新陈代谢;注意保持室内通风,尽量不要过多地使用风扇或者空调;体质较弱的人适当服用感冒药,好好休息,保持充足睡眠。

立秋之后,宜早卧早起

俗话说“春困秋乏”,这是有科学依据的。之所以会出现秋乏,是因为人的神经系统对温度很敏感,夏天时,天气比较炎热,人会处于一个兴奋状态。到了秋天,天气转凉,神经系统开始受到抑制,就会出现秋乏的情况。从中医角度讲,秋乏是人体内阴阳失衡的表现。

中医认为,秋属金,金主肺,白昼时间逐渐缩短,夜晚时间日渐变长,宜早卧早起。早卧是为了顺应阴气使之收敛,早起为了使肺气得以舒展,以防收敛

太过。另一方面,入秋后过度贪睡会使人情绪变得萎靡,起居有常、早睡早起会使人情绪饱满,也符合“养收之道”的养生原则。

中午时间,最好小睡一会儿。秋季的午觉和夏季的午觉不同,夏季白天较长,正午时小睡一觉,可以缓解上午人体的疲惫。秋季午时小憩片刻,可以养阴气。养生专家提醒说,秋天的午休时间和夏季一样还是以小憩为主,半个小时左右最为合适。

“燥”是秋季的关键词,秋季

燥气当令,易伤津液。养生专家建议,饮食尽量以滋阴润肺为宜,酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,而秋季宜收不宜散,所以要“少辛多酸”,即少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣食品,多吃酸性食品以增强肝脏的功能,如苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂等。

工作强度高的职场人士,可在办公室备些西洋参和冰糖,吃完午饭后,在杯子里放上5片左右的西洋参和适量冰糖冲泡饮用,能补气提神,提高下午的工作效率。

冰啤+烧烤虽美味,肠胃不喜欢

前几天晚上,市民小金和朋友去路边摊吃烧烤,喝冰啤,回家后就觉得胃不舒服,想吐又吐不出来,一个晚上没有睡好觉,第二天开始拉肚子,不得不到医院就诊。

据了解,每年夏季因为急性肠胃炎和腹泻来就诊的患者较其他季节明显增多,很多都与食用大排档食物或者烧烤有关。医生提醒市民,夏季饮食切勿贪凉,也要少吃辛辣食物,冰啤酒配烧烤更会刺激肠胃,容易引发呕吐、拉肚子等急性肠胃炎。

长期食用烧烤食品导致多种癌症发生,并不是危言耸听。英国《每日邮报》发表的一项研究称,有关人员实地考察户外烧烤的卫生状况,其结果令人瞠目,户外烧烤架上每

百平方厘米含细菌高达170万个,这一数字甚至比马桶坐垫上的还高出124%。喜欢吃烧烤的亲们,听到这个数据,你还会热衷吃着烤串,喝着扎啤,把烧烤架上滋滋作响的声音当成享受吗?

高温烧烤肉类时,会产生一种强致癌物——苯并芘,经常食用会在体内蓄积,能诱发胃癌、肠癌等多种恶性肿瘤。同时,为了让肉入味儿,在烧烤前,肉类基本经过腌制,如果腌制时间过长,则容易产生另外一种致癌物——亚硝胺,这种物质含有剧毒,长期小量食用会导致癌症。

市民吃烧烤时,可以多选择清淡好消化的东西,相对健康,也不会产生太多的热量。吃完烧烤后,搭配吃一些蔬菜和水果。

瑞安市供电局停电公告

因配合市政工程和线路检修等需要,瑞安市8月12日-8月13日临时检修停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户谅解并做好生产安排。由于停电给您带来的不便,敬请谅解!

日期	变电所	线路名称	停电时间	停电范围
8月12日	110kV 宋家变	滨海172线	6:00-18:30	南滨街道围垦新区部分企业:意奔马集团、高阳电子、石油化工、开发区施工(二)、高氏杰服饰、污水管网施工(1)、(2)
	35kV 湖岭变	大同642线	6:30-19:30	湖岭镇:源口村、呈岸村、西坑村、东坑村、鹏亨畜牧有限公司、鹿鹿食品有限公司
	110kV 宋家变	油化173线	6:00-18:30	南滨街道围垦新区部分企业:天和汽车、温州革新链轮、一标紧固件、新泰力、迅达汽车、嘉泰乳制品、华阳箱包、开发区施工(一)、(二)、(三)
8月13日	110kV 焦坑变	河岙298线、圣井299线	6:30-18:30	马屿镇石坪村、透明标准件材料加工厂、江桥、双桥、鑫达、金勇铸件、鹏翔光学、石桥村、马岙村、罗特光学、捷达模具、精密铸造、村口村、河岙村、杨思田村、押头村、许峰村、岭坪村、西安村、后坪村、新华村、中阳村、中坦村、南阳村、下徐村、圣井村、林白坑村、蛟池村、杨各井村

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8月18日-8月24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
8月18日(周一)	110kV 镇海变	城海798线、城浦807线、海桥800线、镇场805线	6:00	19:00	塘下镇海安场桥浦桥村、龟山村、五林村、海东村、五林新村、陈岙村、浦桥村、五方村、泰山后村
8月19日(周二)	110kV 里北垵变	山都161线	6:00	19:00	塘下镇:新居村、三都岭
	110kV 宋家变	沙园184线、下厂185线	6:00	19:00	飞云街道下厂村、宋家埭村、沙园村部分、500kV江中铁塔施工变、宋家埭村宋家变一带企业
8月20日(周三)	110kV 东经变	化纤134线、新河133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、乾盛康药业、中洲车业科技、宏华机械、雷马鞋业、华峰氨纶、华峰生活园、瑞松水产、中化塑料、经济合作社、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、人民路、东新路、钢材市场、沿江东路、望江东路、新东中路、下埠村浦东路、飞云江农场第二分场、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、金融街、下埠村陡门头、瑞八路、浦东路、杨府庙
8月21日(周四)	无检修计划				
8月22日(周五)	110kV 里北垵变	丰村110线、凤胜111线	6:00	20:00	塘下镇凤川村、凤士村、双凤村、沙河村、沙溪村、山官村、凤山水厂
	110kV 宋家变	油化173线	6:00	18:30	南滨街道围垦新区部分企业
8月23日(周六)至8月24日(周日)	无检修计划				