



看看天气

市区今天晴到多云 ,18至25 ;明天多云 ,17至24 ;后天多云到阴 ,16至25 ;周四多云到阴 ,局部阵雨 ,19至25 。

桂花开了树叶黄了 瑞安秋天渐入佳境

今秋蚊子比往年多 跟夏天降水频繁有关系

近日早晚温差大 森林火险等级高

在气象学上,有一种反常的热叫做“锋前增温”——锋就是冷空气的冷锋,它把暖气团挤到一块狭窄的区域里,使区域内的气温在短时间内升高许多。打个比方,像上了年纪的人常告诫小朋友“爬得越高,摔得越重”,等到冷空气全盘控制以后,气温会立刻掉头向下,降温幅度会让人感觉,两季的间隔可能就是睡个觉的时间。

这两天,我们就将感觉到这样的降温过程。不过,这次降温幅度并不大。根据市气象台预测,未来几天,我市天气以晴到多云为主,市区最高气温大多在25至27℃,最低气温15至19℃。市区今天晴

到多云,18至25℃;明天多云,17至24℃;后天多云到阴,16至25℃;到了周四,天气转多云到阴,局部阵雨,19至25℃。

退去了燥热,却又无忧于秋寒,人体感觉舒适凉爽。随着冷空气的不断亲近,银杏、梧桐等树叶的变色速度将会加快,山林色彩也将变得更加斑斓,再加上桂花盛放,我市的秋天渐入佳境。

值得一提的是,我市10月以来雨水稀少,本次冷空气影响时也不会有明显降水相随,因而森林火险仍将保持在最高等级,前往林区秋游的市民切勿随意用火。

记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶

有人这样形容最近的天气:好比是播放机里的磁带,早晚已经顺利播放到了秋天的部分,可是中午,不知道谁又按下了倒退按钮,气温突然又“倒带”回了夏天。所以,这段时间走在街上,你可以发现有人穿短袖,有人穿衬衫,还有人夸张地穿起了棉外套。

这样的“乱穿衣”模式,和最近早晚愈发凉如水的天气脱不了干系。这早晚和午间10℃左右的温差,真真是要让人为“穿什么”犯难。因此,我们要了解自己的身体状况,既不能强行“秋冻”,也不要过度保暖,根据身体需要适时增减衣物才是聪明的选择。



大闸蟹正当季 隔夜再加热最好不要吃

“九月吃雌蟹,十月吃雄蟹”,现在正是大闸蟹最肥美的时候,黄满肉鲜。不过,有些人习惯将吃剩的东西放到第二天再吃。大闸蟹却不能这样吃。

据了解,螃蟹为含组氨酸较多的食物,隔夜的剩蟹中组氨酸在某些维生素的作用下,会分解为组氨。即便第二天回锅加热了,杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,从而可能导致进食者组氨酸中毒。

喜欢吃蟹,还得有所保留。从养生角度来说,大闸蟹

属凉性,建议一些体质偏凉、脾胃虚弱的市民少吃。另外,因为蟹类富含蛋白,容易导致过敏,还有很高的胆固醇,一旦进食过量便容易引发疾病。即便是身体健康的人,螃蟹吃得过多,也会引起肚痛、腹胀、上吐下泻等消化不良症状。

需要注意的是,蟹类不宜与啤酒同时食用,因蟹的嘌呤含量高,如果食用时配上啤酒,很容易导致痛风。吃蟹时,必须除尽蟹鳃、蟹心、蟹胃、蟹肠,因为这四样东西含有细菌、病毒、污泥等。

今秋蚊子比往年 猖狂 跟夏天降水频繁有关系

按理说,这个时节,蚊子差不多该销声匿迹了。可是,叫人郁闷的是,“这几天夜里,蚊子嗡嗡嗡在耳边打转。”家住万松路的胡女士告诉记者,本来家里的蚊香都用完了,今年她打算再买了,可是这几个晚上连续被蚊子搅得睡不好觉,无奈她又去超市里买了蚊香。

据了解,像胡女士这样的反映还真不少。向身边的人一打听,都感觉今年秋天的蚊子特别厉害。记者从市疾控中心了解到,今秋蚊子多可能跟夏天降水频繁有关。

据介绍,蚊虫繁殖主要

取决于水和温度两个因素。24到28℃最适宜蚊子产卵繁殖,而水则是蚊子产卵繁殖的必备条件。由于目前我市气温非常适宜蚊子繁殖,加上今年八九月份降雨频繁,一些地方形成了大量积水,为蚊虫孳生创造了很好的条件。

根据市气象台的记录,我市今年八九月份的降雨量较往年明显偏多。8月份,我市下雨天数有19天,月雨量为308.2毫米,常年只有16天、197.4毫米;9月份,雨天共20天,月雨量为301.5毫米,常年为13.9天、177.3毫米。

近日,一个关于“陪跑族”的新闻让喜欢锻炼的人们开了眼界,只要每天陪人跑步,既能锻炼身体,还能有收入。这也从另一方面表明,跑步锻炼越来越成为现代人的选择。不过,在秋冬季节跑步,需要注意很多问题。

资深健身教练说,秋冬季跑步前,最好热身。因为秋冬季节人们的身体容易变得僵硬,跑步前如不进行简单的热身活动,很容易拉伤肌肉。跑步前,应先简单活动一下脚腕和手腕,然后慢跑五六分钟,等到身体体温上来以后,才可做大幅度的动作。根据体质,每人每天跑步的时间最好控制在60分钟以内,每周至少跑步3天,这样才能达到最佳效果。如果时间不充裕,

也可分成2到3次,每次20分钟以上。

跑步和散步时间不应选择清晨四五时,特别是在冬天的早晨。从人体的生理机能来看,清晨时分是人体体温的最低点,空气中的二氧化碳浓度在这个时候往往也最高。到了上午9至10时,太阳升起,气温升高,空气中的氧气浓度也有所增加,这时候锻炼更益于锻炼。

跑步锻炼是有氧运动,而现在空气污染状况加重。因此,我们应该做出相应的调整,跑步地点可以多选择有绿化带的道路,例如公园附近,这样更有利于心肺健康。此外,秋冬是雾霾高发季节,遇到雾霾天气时,不应该外出锻炼。

2014媒体推荐品牌

咨询热线：13867795200 13967768617

家具沙发厂家直销

（可定做）

地址: 安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话: 82663589 13736919995

TOTO

欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店: 瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二: 虹北陶瓷品市场 65856155

海兴建材 HAIXING BUILDING MATERIAL 瓷砖·卫浴

金玉玛 KINSYOMA 瓷砖 装修要豪华 就用金丝玉玛

地址: 温州龙湾区富春江路82号 电话: 0577-55885687

富鹏红木

地址: 瑞安市仲容路239号 电话: 66813555

梦天木门

高档装修, 用梦天木门

地址: 安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话: 13221129888

华丽园装饰

国家建筑装饰专项工程设计证书编号: A233011560 国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号: B2034033030118 国家建筑装饰安全生产许可证证书编号: (浙)JZ安许证字[2010]030194

瑞安热线: 65882802 塘下热线: 65357715 全国装饰装修行业百强企业