

一场秋雨一场寒，秋冬保暖有讲究

忙着给“双11”购物车加宝贝的亲，熬夜别忘添衣哦

■记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶

刚刚过去的周末，阴雨绵绵、乌云笼罩，给城市披上了一层秋的萧条，好像给“光棍们”增加了悲伤的味道。不过，“光棍们”也有各种对策应对明天的“光棍节”。比如说网购，估计不少人早已经奋战在电脑前，狠狠抢单，打算用满满的购物车填满内心的孤单。还是要提醒夜猫子们，“立冬”已过，冷空气活动频繁，气温起伏大，熬夜不要忘了保暖措施。

本周最高气温可能降至“1”字头

按理说，十多摄氏度到二十摄氏度左右的气温，还算不上寒冷。但是，一下雨的话，南方潮湿的空气里就透出了丝丝寒意，还真渲染出了几分冬天的味道。

前些天的连晴日似乎已经远去了，近日的雨水有些频繁起来。根据气象台预测，市区今天，阴有小雨，16至22℃；明天，多云到阴，16至22℃；后天，多云，16至22℃；周四，多云到阴，但气温有所下降，最高气温可能

在19℃左右。随着雨水来临，真有“一场秋雨一场寒”的意味。

许多老人喜欢天不亮就起床出门晨练，秋冬早晚天气较寒，这么做就不适宜了。早晨气温低，人体交感神经兴奋，引起全身皮肤毛细血管收缩，血液循环阻碍增加，血压容易升高，心肌耗氧量也增加，老人过早晨练易引发心肌梗死或脑溢血等意外。因此，户外活动选择在上午9时半以后到下午4时之前最为适宜。

穿暖了还咳嗽可能是后背出汗受凉所致

近来，不少家长发现，孩子出门前都穿得暖暖的，可为啥还咳嗽？中医认为，这很有可能是后背受风，凉后伤肺所致。因为学生的活动量大，易出汗，在学校又不方便换衣服，被汗浸湿的衣服常是靠体温“焙干”的。如果后背再一受风，肺部感受到寒气，就易咳嗽、吐白痰，等到寒邪入里化热，又开始吐黄痰。因此，进入冬季，护后背非常关键。

“肚子疼、腹泻，不一定是吃了脏东西，也可能是腹部受寒引起

的。”养生专家说，最近降温幅度大，但一些男士比较粗心，没能及时添加衣服，一早一晚天冷风大的时候，腹部很容易受寒。尤其是脾胃虚寒的人，一旦遇到天冷，就会肚子疼、拉肚子，这是胃肠道的一种自然反应。如果不想因为受凉拉肚子，最好最省事的办法就是多穿点，尤其是把腰腹部包得严实点。

此外，进入冬季，头部保暖也非常重要。大家都知道吹了风后容易感冒，岂不知风寒也会引起头疼。头为“诸阳之会”，风

经常开夜车或凌晨出门的司机们，可要注意了，秋冬季节，随着气温降低，雾天会逐渐增多。气象专家介绍，白天温度比较高，空气中可容纳较多的水汽，但秋冬到了夜间，地面散热较夏天更迅速，空气中容纳水汽的能力减少了，容易在后半夜到次日早晨达到饱和而凝结成小水珠，形成雾。秋冬的清晨气温最低，便是雾最浓的时刻，开车千万要小心。

邪最容易伤人阳气，导致头部受凉，因为吹风而头痛的人不在少数。要预防冬天的头痛，建议体质弱的人出门戴帽子。

天一冷，不少女生就开始手脚冰凉。要改善这种情况，不妨试试喝点滋补的汤水，或简单地炖一些当归水。当归素有“妇科圣药”之称，是一味既能补血又能活血的常用中药。只要是血虚的人，都可通过服用当归来进行调理，通过补气养血，让气血生发有源，有助预防手脚冰凉。



小巷人家水缸里倒映的秋天（记者 蔡玲玲/摄）

食补要讲究循序渐进

民谚云：“冬季进补，上山打虎”，冬令进补的意识，在民间可谓是深入人心。立冬后适当进补对御寒很有好处，但也不可盲目“进补”，要给肠胃一个循序渐进的适应过程，要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

天冷要适当增加蛋白质、脂肪以及维生素A、C和矿物质的摄入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核

桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，可以促进血液循环，还能增进食欲。

平时，上班族们在办公室可以喝点红茶，甘温生热暖腹。冬季喝点茶可以提神醒脑、消除疲劳，刺激胃液分泌，增进食欲，尤其是从事驾驶、电脑工作的人。



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11月17日至11月23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
11月17日(周一)	110kV东川变	东林544线、街头559线	6:00	18:30	仙降埭头村、上西垞村部分、四甲村部分、埭头工业区部分企业、四甲工业区部分企业、华利达箱包厂、华阳箱包厂、街头村、前林村、后林村、海克厂、鸿华厂
	110kV宋家变	浦口162线、石件门163线	6:30	18:30	飞云浦口村、石碣门村、南港村、宋家埭村部分、横河工业区一带企业、南港码头一带企业、华康纸业
	110kV里北垞	肇陈123线	6:30	19:00	塘下镇下村村、永新塑料包装厂、华驰厂、繁盛厂、瑞帆厂
	110kV邵宅变	巨森835线	7:00	19:00	塘下镇鲍一村、鲍二村、鲍三村、鲍四村
11月18日(周二)	110kV鲍田变	文华488线	6:00	19:00	汀田小典下涂田、汀田联光畜禽养殖专业合作社、汀田屠宰场、市汇盛渣土运输公司、市阿陆水产养殖专业合作社、瑞安林妙特禽养殖场、市东海之星休闲旅游公司
	110kV鲍田变	鲍四404线、高田403线	7:00	19:00	塘下镇鲍四村、鲍七村、高星村、高营村、鲍五村、鲍三村、鲍二村、东瓯标准件厂、大新塑胶厂、华东电缆厂
	35kV莘滕变	和平383线、周田384线	6:30	12:30	莘滕中村、上村、浙江豪丰针织服饰公司、市金豪家具公司、市富利莱鞋材公司、市天健鞋业公司、市清弟鞋模厂、市华荣织造实业公司、仙桥集团、莘滕街道上村村经济合作社4#、浙江永丰粉末冶金公司、浙江通达服饰公司、浙江立胜鞋模公司1#、2#、浙江路标鞋业公司、浙江邦赛鞋业公司(办公)、莘滕义龙金属铸造厂
	110kV蕉坑变、110kV马屿变	江北323线、梅屿296线、马涂F877线、潮港F873线	6:30	20:30	马屿镇马上村、马下村、马中村、外三甲村、河溪村、冯渡村、霞岙村、屿头村、马屿幹村、杨巷村、柴上村、柴下村、泛浦村、建新村、梅底村、大岙底村、五云村、金竹坑村、桐桥村、大田平村、汤岙村、新渡村、村头村、蕉浦村、清河村、白石岙村、大坟脚村、东坑村、官后村、中国电信、梅屿中学、底山甲村、永瑞汽配、外山头村、江边村、山根村、瑞池机械、珊溪经济开发公司、青云谷、顺丰塑料助剂公司、温州新瑞驾驶室部件公司、江北所供电所、先岙村、堂上村
	110kV镇海变	城海798线、城浦807线、海桥800线、镇场805线	7:00	19:00	塘下镇王仁贤厂、一标厂、涂永明厂、吴良友厂、环球印业厂、涂田村、福云针织厂、五兴村、龟山村、浦桥村、煌钢厂、陶机厂、龟山经济合作社、自来水厂、力王气门厂、五林村、宝源化工厂、曙光标准件厂
11月19日(周三)	110kV宋家变	滨海172线、油化173线	6:00	19:30	南滨阁二村、阁三村部分、水产园区部分、阁巷围垦新区各企业
	110kV鲍田变	鲍海486线、鲍安487线、东洲478线	7:00	19:00	塘下镇东洲村、鲍五村、鲍四村、宝源工贸、金环电器、市精艺标准件公司、强邦厂、东州标准件厂、迅达汽车部件厂、意奔玛厂、奋达车辆厂、力通机械厂、浙江一正厂、华特带钢厂、新东机动车厂、穗惠机械厂、宇宙汽车部件厂、吉发汽车部件厂、浙江三工厂、华光经编厂、万宇汽车部件有限公司、鹏城标准件厂、瑞兴村布厂、暖风机厂
11月20日(周四)	110kV上望变	林西207线、薛前208线	6:00	19:00	上望九二村、九三村、九一村、九一新村、林东村、林西村、薛后村、薛前村、街心路、军师路、上建路、坭南路、西巷、昌成路、人民路、九安路、九三工业区、南镇路、木材市场、瑞新北路、河东路、振华路、薛前工业区、瑞新北路、上旺西路、下塘路、浙南路、薛前三巷、薛前四巷、林东经济合作社、万事利、中兴塑胶、钟声电缆、德光机械、振霸弹簧、上望第一小学、上望医院、瑞安盛泰塑料制品、银华塑料、拓普鞋业、永星发泡、银华塑料、上望电信
	110kV马鞍山变	潘岱314线	8:00	18:30	安阳周湖村老人公寓、万松山庄、人武部宿舍、学明家园、岭下经济合作社
11月21日(周五)至11月23日(周日)			无检修计划		