

“小阳春”要结束了,明起冷空气要来了

本周中后期的气温将节节降低

■记者 蔡玲玲 通讯员 司波



冷空气影响,明儿起要降温了

前天迎来了“小雪”节气，这通常是寒潮和强冷空气活动频率较高的节气,常伴有大风降温 and 雨雪天气。但刚刚过去的这个周末,我市非但见不到小雪,连气温都不太低,给人一种身在“小阳春”的错觉。

由于北方迟迟没有新的冷空气南下,暖湿气流控制了局势,这个周末我市最高气温超过20℃。实际上,这种升温是冷空气来之前的征兆,在秋冬

二十四节气中的“小雪”已经过了,而南方的西南暖湿气流仍在活跃。前几天,受此影响,我市气温逐渐回升,最低气温也回升到了15℃以上。昨天上午,小雨出来打了下酱油,不一会儿阳光露脸,中午时分,市区街头不少行人手臂上搭着外套,或是将外衣袖口高高捋起。不过,明天起,这种暖暖的天气要被冷空气拦截了,受冷空气影响,本周中后期的气温将节节降低。

过渡中,一股冷空气到来之前,升温越是厉害,就表明冷空气的势力越强,之后的降温可能会越明显。所以,接下来的降温天气是必然的。

根据预测,市区今天,多云到阴,17至25℃;明天阴有小雨,18至21℃;后天阴到多云,15至18℃;周四多云,13至19℃。

看着这一排排往下降的数字,感觉秋衣秋裤真该穿起来

了。一些气血不足的人会特别怕冷,这时候不妨吃些温性的食物,比如生姜、牛肉、羊肉、红枣等。此外,“小雪”节气之后,气温下降会很明显,大家要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力,这个时候首先要保证充足的睡眠。中医认为,冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22时休息。如果超过翌日凌晨1时还不休息,人的免疫力容易下降,加之气温下降明显,太晚休息更易生病。

吃完白萝卜,不要立即吃橘子

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。眼下,正是白萝卜上市的季节,价格实惠又可助消化、增食欲,可说是冬季的佳品之一。萝卜炖排骨,是市民黄女士的最爱。不过,她喜欢将胡萝卜和白萝卜一起炖,觉得“这样不仅颜色好看,又富有营养”。实际上,这是一种不科学的食用方法,胡萝卜和白萝卜不适合调配在一起食用。

白萝卜的维生素C含量较

高,对人体健康非常有益,而若与胡萝卜混合就会使维生素C丧失殆尽。其原因是胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的解酵素,会破坏白萝卜中的维生素C。

再来跟大家分享一个关于食用白萝卜的小常识。橘子、萝卜都在秋、冬上市,二者难免会经常在餐桌上“相会”。但需要提醒大家的是,吃完白萝卜后不要立即吃橘子。这是因为白萝卜含酶类较多,被人体摄

入后会生成一种硫氰酸盐,此盐在代谢中产生一种抗甲状腺物——硫氰酸,它可阻止甲状腺摄取碘,抑制甲状腺素的形成。橘子中含有类黄酮物质,在肠中被细菌分解后,可转化为羟苯甲酸及阿魏酸,它们能加强硫氰酸抑制甲状腺的作用。因此,若二者经常一同食用,会诱发或导致甲状腺肿。此外,吃完白萝卜后也不能立即吃梨、苹果等水果。



流感高发,咳嗽时用餐巾纸捂住嘴

秋冬季节也是流感高发季节。记者从市人民医院儿科门诊了解到,近日接诊的因流感引起的发烧、咳嗽小病人可不少,因为呼吸道感染引起的气管炎、肺炎、哮喘、鼻炎等病例也增多。此外,也有轮状病毒感染引起的发烧、腹泻,感染呼吸道合胞病毒引起的毛细支气管炎,感染支原体引起的肺炎等病人。

据医生介绍,流感在孩子们之间流行的原因,除了孩子身体较弱之外,很大的原因是卫生习惯,“有些小孩咳嗽时,喜欢用手去捂,下了课又和别的孩子手拉

手一起玩,这样病毒更容易传播了。”医生建议,家长应该给孩子多准备些餐巾纸,让他们养成咳嗽时用餐巾纸捂住嘴的习惯。此外,下课时多开门窗通风。在吃的方面,像苹果、梨这些维生素C含量比较高的水果,都能增强体质、起到预防流感的作用。“喝水的话,每天最好喝2升以上,就是4瓶普通矿泉水(一瓶约550毫升)的量。”

此外,流感传播和雾霾也有关系。因为流感中的病毒吸附在空气微粒中,更容易传播。雾霾天气,将会把流感的传播时间拉得更长。

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12月1日至12月7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
12月1日(周一)	110kV 上望变	星火205线、南洋206线	6:00	20:00	上望街道薛前村、薛后村、薛前工业区、薛后工业区、上旺东路、瑞新北路、经济合作社、老人公寓、东新路、人民路薛东路、浙北路、薛后村工业区、上兴东路、新建路一巷、瑞鹏汽车、信诺鞋业、薛里塑料薄膜、新兴塑胶、上望第二小学、大鹏印刷、温州中元包装、尼喜登鞋业、市星活塞环。
	110kV 上望变	新村215线、望东216线	6:00	20:00	上望街道桃花锦苑、界路头村、北隅村、南隅村、横塘头村、八十亩村、上望新村、望南路、正强路、望东路、黎明路、建设路、建业路、繁茂巷、文明巷、南隅工业区、建康路、飞云江第三分场、八达路、华仪精密、宏大塑料、薛里五金、润峰印刷机械厂、兴旺锻压厂、晶环散热器、新桥机械厂、聚祥生铁加工厂、望东制冰、吉祥复合、金强包装、伟丰化纤、国荣畜牧、威力塑胶、一申铸造、国波机铸、挺晚包装、应水铸造、望盛化纤、金盛汽车、力剑冲压、万里制砖、伟明环保、同创再生、滩涂指挥
	110kV 宋家变	吴桥169线、章桥168线	6:00	18:30	飞云街道孙桥村、林泗垟村、汇头村、金家堡村、龙珊村、章桥村、新洋村、龙二村(火车站备用电)、孙桥村章桥村一带企业、动车站前、吴桥村、东垟村、垟西村、杜山头村、霞碓村、龙头村
	110kV 周田变	东街511线、富周512线	6:30	18:30	莘塍街道周田村、东街、瑞安市大富豪制衣有限公司、瑞安市莘塍街道周田村经济合作社(3)、瑞安市胜鹏鞋业有限公司、瑞安市兴福鞋业有限公司、瑞安市华德汽车零部件有限公司、瑞安市莘塍传动机械附件厂、瑞安市三环包装机械厂、瑞安市瑞丰薄膜厂、瑞安市四通塑料厂(1)(2)、畜产化工、瑞安市华塑薄膜厂、瑞安市莘塍振华电镀厂、瑞安市莘塍街道和平村经济合作社(1)
	35kV 莘塍变、110kV 周田变	洋底394线、东街511线、富周512线	6:30	18:30	莘塍街道垟底村、董三村、董二村、周田村、东街、浙江夏发鞋业有限公司、瑞安市博翔塑业有限公司、瑞安市长力橡胶制品厂、浙江邦赛鞋业有限公司、瑞安市莘塍垟底村经济合作社1#、2#、瑞安市莘塍街道华表村经济合作社1#、瑞安市莘塍街道周田村经济合作社(3)、瑞安市四通塑料厂(1)、畜产化工、瑞安市华塑薄膜厂、瑞安市莘塍振华电镀厂
	110kV 潘岱变	潘前657线、潘水F650线	7:00	19:00	锦湖街道:礁石村、南方建筑机械厂、德仕节能材料科技、昌泰转向器、红河集团建设3#施工变、天一模具厂、宝源化工厂、红旗转相器厂、科固厂、中恒金属有限公司、红星锻压厂、恒丰机电厂、博诺机电有限公司、泰宇电机配件厂、峰泰厂、双峰厂、龙星机电厂、丰源电机厂、中兴电器厂、日进电器厂、泰安机电厂、霞光机械厂
	110kV 潘岱变	后岸677线	6:30	17:30	陶山镇澄头村、澄江村、浦底村、瑞安市桐浦世武五金加工场、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、瑞安市爱国汽车零配件制造有限公司、陈云飞、温州铭嘉新材料科技有限公司澄头分公司、瑞安市绿盛塑胶有限公司、孙建安、谢荣环
12月2日(周二)	110kV 潘岱变	塔山680线、桐江679线	6:30	17:30	温州瑞安市陶山镇洲渚村、桐江村、桐利村、中国移动瑞安分公司、瑞安市豫宏服饰有限公司、瑞安市瑞宏阀门配件有限公司、瑞安市光伟针织有限公司、瑞安市云达阀门机械配件厂
	110kV 北门变	解放451线、邮电450线	7:00	19:00	礁石村、罗阳中学、江北水厂、江河集团建设1#施工变、安固厂、飞云五桥施工变、进星村合作市、瑞昌电器有限公司、华瑞电器有限公司、恒丰机电厂、金昌波纹管加工厂、华瑞电器有限公司
	35kV 陶山变、110kV 碧山变	丰和356线、陶峰351线、弘景957线、金桥231线	7:30	10:00	陶山镇松垟村、桃花垟村、固前村、新殿后村、前降村、张梁村、张洛桥村、荣祥村、社下村、河山头村、龙坦村、上岙村、棠梨垵村、云桥村、门前山村、郑宅村、前涂村、河西村瑞枫路边、塘上村、姜渡村、六甲村、瑞安市吉达五金工具有限公司、浙江珊溪经济发展有限责任公司、瑞安市雨鑫汽车零部件有限公司、良财(冷冻厂)、瑞安市南方煤矿机械厂、温州盛中石化装备有限公司、三和阀门有限公司、瑞安市长宁铸造厂、李尔汽车面料(南厂区)、瑞安市光鑫机械配件厂、瑞安市欣隆五金加工厂、南方煤矿机械厂、胜和机械配件厂、万里畜禽养殖场、瑞安市永祥模具厂、南方煤矿机械厂、瑞安市陶山镇杨府观(宿舍)、华瑞铸造厂、鹏程鞋材制造厂、市东方锻压厂、瑞安市向阳机械配件厂、瑞安市瑞恒塑胶有限公司
12月3日(周三)	110kV 马屿变	东岙867线、冯桥865线、吉南866线	6:30	18:30	马屿镇喜日家家纺、56省道路灯、山后村、三株松村、安泽机械、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、吉南村、蜚丰村、玉岙村、女岙村、宋岙村、大板桥村、明光灯饰变、装璜五金、电信局、皇钰工艺、红外线、玻纤建材、丁凤村、东岙村、石井村、马屿镇协山村、许北村、许南村、曹村工业区、曹北村、曹西村、曹东村、曹南村、西前村、淑远村、华生机械厂、上都村、南岙村、小石坑村、南堡村、碗窑村(碗前)、冠立机车部件厂、美富达、淑远村、曹平、姜新村、东岙村、丁凤村、东岙打水、路鹭鹭打水
	110kV 马屿变	东岙867线、碗窑883线	6:30	18:30	
	35kV 仙降变	孙桥345线、可望347线、南港349线、林垟342线、水厂346线、马道343线、东风340线、龙头308线、前金348线、阁巷344线、团前309线、远东341线	6:00	22:30	仙降变全停(西垟村、独峰村、陈家垟村、胜利村、前金村、升天基村、桥邻村、桥里村、原种场、东风村、飞霞村、码道村、东风村、高园村、新丰村、上垟村、南都花苑、中洲村、根桥村、铁炉村、桥东)
12月4日(周四)	110kV 鲍田变	文华488线	6:00	18:30	汀田街道:联三村涂田、小典下涂田、瑞安市汀田联光畜禽养殖专业合作社、瑞安市汀田屠宰场、瑞安市汇盛渣土运输有限公司、瑞安市阿陆水产养殖专业合作社、瑞安林妙特禽养殖场、瑞安市东海之星休闲旅游有限公司
12月5日(周五)	110kV 江南变	江新427线、洋头358线	6:00	19:30	飞云街道繁荣村、繁荣工业区各企业
12月6日(周六)至12月7日(周日)					无检修计划