

珍惜今天好天气 接下来重返阴雨天

3月初的冷空气又将活跃起来，春捂 重点在背、腹、足底

记者 蔡玲玲 通讯员 王红雷

2月，在雨水交织中收尾。昨天是3月的第一天，雨水暂时收住了，气温上却是春寒料峭的开始。近段时间，冷空气也会跟着节后的工作重新活跃起来。气象工作人员说，时值冬春交替，大地上空冷暖气流很活跃，所以雨才会下个不停。近日会有一次较强冷空气，再次将寒冷推向南方，随后的3月上旬，西伯利亚冷空气不断南下，让这个早春美丽又冻人。

春节期间好空气 跟下雨天、烟花爆竹燃放减少有关

春节7天长假已经结束了，很多人感觉这个春节鞭炮声少了。那么，空气质量是不是有所好转呢？记者昨天从市环境监测站了解到，春节7天假期里，市区空气质量整体还不错，除了除夕那天出现轻度污染，其余6天有4天达“优”，2天为“良”，明显好于去年同期。

对此，业内人士分析认为，这得益于连日来的持续降雨。除了天气因素之外，还与各地烟花爆竹少放或不放有关，越来越多的市民环保意识提高，燃

放鞭炮的行为有所减少。

市民张先生对此深有感触：“农历去年底，大家都在转发减少烟花爆竹燃放的信息，到了春节，果然感觉鞭炮声少了，除夕夜看到的烟花也不如往年多。”

此外，记者了解到，春节后上班第一天，“开门红”的鞭炮声并不多。

业内人士预测，3月份以后，北方供暖会停止，冷空气也会减少，这样外来的污染源和污染渠道都会减少，接下来的空气质量整体趋好。

大范围雨雪天气到来 春运返程路上要小心

年过完了，经过了春节的休憩和欢聚时光，大家都是满血复活地重新投入工作。不过，让人心情添堵的是，春运返程旅途遇上雨雪天气。

据中央气象台昨日预报，3月2日起，将有一股较强冷空气自西向东影响我国中东部地区。受此影响，淮河以北大部地区将有5至6级偏北风；中东部大部地区普遍将有4至8℃降温，局地降温幅度可达10至12℃；黄淮、江淮以及江南大部地区的气温将由偏高转为偏低，尤其是持续阴雨的长江中下游地区，今明最高气温将下

降到5℃左右，体感温度更低，湿冷的感觉会明显加重。

北上的朋友应注意，北方的降雪会造成积雪和道路结冰，可能导致部分高速路段受阻，请大家及时查询天气及路况信息，合理安排行车路线；而南方的强降雨则会导致路面湿滑，局地雨雾交杂，请驾驶员一定要减速慢行。

我市的天气情况是，本周还是阴雨主打，所以要珍惜今天难得的好天气，到了4日午后，受北方冷空气影响，将出现降温。根据预测，市区今天多云，8至15℃；明天，多云转阵雨，9至

15℃；后天，阴有雨，7至10℃；周四，多云到阴有小雨，最低气温仅有5℃，最高8℃。

气象工作人员解释，眼下正值雨水节气，天气趋暖雨水增多，西南暖湿气流已蠢蠢欲动，北方冷空气还不肯罢休，正是一年中雨水较多的时段。不同于前期单纯的暖区降水，这次降水过程还受到冷空气南下影响，过程降温幅度可达4至7℃，因此体感较为阴冷。

总的来说，要在旅途度过雨雪天的人要多穿点衣服，调整好心态，平平安安健康康地到达目的地。

这样的天气，春捂 很要紧

冬春之交，我市天气阴雨相间，从春节前至今已连续多日缺少日照，空气湿度大，导致细菌、病毒繁殖和传播。没有温暖的阳光，加上空气潮湿，人体感觉又湿又冷，抵抗力下降，容易患感冒、气管炎、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等疾病。

这样的天气，最重要的还是要多穿一点。俗话说“春捂”，就是顺应气候规律的养生保健的经验。冬去春来，不要一下子脱去厚衣服，尤其是老年人、儿童和体质虚弱者。

养生专家介绍，“春捂”的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉，减少感冒几率；腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。此外，有句俗语叫“寒从脚下起”，脚下神经末梢丰富、敏感，做好足部保暖才能使身体真正地暖和起来。

在刚刚过去的春节，对于整天忙于应酬、聚会的人来说，肠胃大概是负担最重的一个器官了。而春季里最易出现脾胃虚弱之症，因此眼下的饮食最好清淡为主，少食酸辣，稍微偏

甜较为合适，比如山药、百合、木耳等。如果平时感觉胃脘隐痛，食欲不太好，容易口干咽燥，甚至形体消瘦、舌红少苔，那么不妨吃些山药百合大枣粥。

春在五行属木，与肝相应，所以春季一定要重视护肝。除了远离烟酒，注意饮食之外，最简单的就是伸懒腰。人体困乏的时候，气血循环缓慢，这时若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、行气活血的作用，对肝脏也有保健效果。



瑞安电力计划检修停电安排

因配合市政工程 and 线路检修等需要，瑞安市3月9日至3月15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
3月9日(周一)	无检修计划				
3月10日(周二)	110KV北门变	解中247线	8:30	17:00	瑞安市玉海街道：周松路、青松路、后垟菜市场、银城超市、后垟小区、财税小区
3月11日(周三)至3月15日(周日)	无检修计划				



■2007年深交所上市 股票代码：002142
■2013年品牌价值被英国《银行家》杂志评为全球第263位

理财产品	理财期限	起售金额(元)	认购期	到期日	预期年化收益率	每十万到期参考收益(元)
惠添利2083号	181天	5万/30万	2月26日-3月2日	2015.8.31	5.5%-5.6%	2727.40
惠添利2085号	181天	5万/30万	3月2日-3月4日	2015.9.2	5.5%-6%	2727.40
惠添利2086号	91天	5万/30万	3月2日-3月4日	2015.6.4	5.5%-6%	1371.23
惠添利2087号	41天	5万/30万	3月2日-3月4日	2015.4.15	5.5%-6%	617.81
惠安心1008号	90天	5万/30万	3月2日-3月5日	2015.6.4	5.1%	1257.53

理财非存款 投资须谨慎

扫一扫二维码 关注宁波银行微信银行



瑞安支行 66816200 瑞安市安阳新区罗阳大道1301号

「城市魔方」 塘下城市文化综合体 CITY CULTURAL COMPLEX

电影院+新华书店

抢先入驻

你还在等什么!!



招商热线：13968880703 66888080

咖啡

甜品

茶

音乐酒吧

主题餐厅

青少年教育培训

企业品牌会馆

孕婴童产业

扫一扫，关注“瑞安日报城市魔方”官方微信 更多资讯+更多优惠+更多惊喜



城市魔方 诚邀您的加入

