

月底会有好天气,到了“五一”就变天

据预测,我市5月1日多云,2日、3日阴有阵雨

■记者 蔡玲玲 通讯员 王红雷



没有了冷空气的干扰,阳光点缀,微风轻拂,春姑娘的脾气总算安稳下来了。按照我市往年入夏的时间6月6日计算,属于春天的时间不多了。春光无限好,只是太短暂,想春游的请赶紧,再过一个月夏天就要接班啦。

月底天气还不错,“五一”雨水有点多

最近几天,天气十分相似。总的来说,月底天气还是不错的。没有冷暖空气的激烈碰撞,天气依然保持平静。除了今天主打阴雨天气,明天起持续到月底,天气都还不错,气温稳扎稳打,继续加码。

根据市气象台预测,市区今天阴有阵雨,15至23℃;明天阴有阵雨转阴到多云,17至22℃;后天多云,17至27℃;周四,依然是多云天气,18至25℃。

都说“春光无限好”,可是还有一句俗语“春天脖子短”。这

才4月下旬,没有了冷空气的骚扰,气温已经噌噌往上涨啦。不仅是在我们江南地区,近日全国的天气都在明媚上扬,北京、新疆都直奔高温天气去了。

气温突然这么高,是因为最近暖气团当家,冷空气回去轮休了。民间气象组织“中国气象爱好者”也认为,我国天气是否宜人,主要看西风带的抖动程度,如果西风带拼命抖,冷暖空气就会激烈交锋,天气也就“残暴”。

接下来,有一段还算悠长的舒

适天气,因为西风带终于停歇下来,打算做一个“安静的美男子”。那么,“五一”小长假的出游,小伙伴们是不是该计划起来了?

根据市气象台的预测,“五一”期间,我市天气以阴到阵雨为主,气温变化不大。5月1日,多云转阴,夜里部分地区有阵雨,17至24℃;2日,阴有阵雨,18至22℃;3日,阴有阵雨局部雷雨,19至27℃。

从气象部门的预测看,“五一”假期我国南方和北方都有雨,其中4月30日至5月2日,江

南南部、华南有中到大雨,局地暴雨;西北地区东部、华北、东北地区有小到中雨。

欲外出旅游又担心行程受影响的朋友目前不要太纠结。按照气象专家的说法,中长期预报仅供参考,俗话说“天有不测风云”,更确切的小长假天气情况,大家可以密切关注最新天气预报。

不管晴天下雨,春天的景色太迷人,应该多出去走走。春天是不一样的,每分钟都告诉你什么叫错过。

室温 20 至 23℃睡觉最为适宜

很多人都认为睡觉,躺倒就可以了。但你在入睡的时候,有没有入睡慢、睡眠质量不高的情况发生? 科学家们发现,其实,这和温度有相当大的关系。

睡眠的环境对人们睡眠质量有很大的影响。近来,有研究表明,卧室的温度、湿度、光照

等都会对睡眠产生影响。

一般人睡觉时室内温度在20至23℃最为适宜,20℃以下人就会因冷而蜷曲身躯并裹紧被子,但超过23℃就会感到热,要掀被子了。冬天如果室内温度过低,即使盖着被子也会感到露在外面的肢体和脸非常冷,不知不觉就会形成蒙头大

睡的姿势,对呼吸很不利。

此外,能否迅速入睡与被窝温度也有非常密切的关系。据研究,被窝温度在32至34℃时人最容易入睡。被窝温度低,需要长时间用体温焐热,不仅耗费人体的热能,而且人的体表经受一段时间的寒冷刺激后,会使大脑皮层兴奋,从而推迟入睡时

间,或是造成睡眠不深。

看来,眼下的适宜温度,也恰巧是最有助于睡眠质量的。祝愿大家都有一個舒适、规律的睡眠,不要熬夜,熬夜的人患抑郁症、肥胖症的几率会更高。建议熬夜的人次日补觉时间别太长,平时多锻炼,有助于精神愉快。

当下养生要护肝祛湿,跑步运动注意正确姿势

谷雨时节,气温升高,雨量有所增加,人体难免出现湿热之感。从中医上讲,谷雨养生,要护肝、健脾、祛湿为宜。此时的食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。而在众多的蔬菜中,最适宜养肝的是菠菜。

雨后空气中的湿度逐渐加大,会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生的角度来说,如此潮湿的环境,湿邪容易侵入人体为患,造成胃口不佳、

身体困倦不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等情况,若已患有各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该时节诱发。因此,谷雨养生要注意祛湿,在饮食上加以配合。白扁豆、赤豆、薏仁、山药、芡实、冬瓜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等食物都具有良好的祛湿效果。

除了从食物方面养生,运动也是不可或缺的。在和煦春风里,很多人都按捺不住想去户外

踏青、跑步。对很多跑步新手来说,如何正确地跑步最为关键。

前国家长跑队退役运动员、世界冠军孙英杰表示,不正确的跑步姿势会对膝盖和中枢神经造成伤害。正确的方式应该是全脚掌着地,脚与脚内侧成一条线,这样重心在人体中心,才能将伤害减到最小。跑步时步子要小,步频要快,尽量让脚离地面近一点,将脚的冲击力降到最低。

此外,傍晚跑步比早晨及午

后跑步好。医学统计表明,清晨是心脏病发作的高峰时间。清晨慢跑会对心脏造成不小的压力,因为大清早时,心脏通常未能适应完全的运动。

早晨慢跑可能会引起血液凝块并且促使心力衰竭,而晚上慢跑可减少血液凝块的趋势,并且阻止心力衰竭。最重要的是,对于上班族来说,下班后做做运动,对身体非常有益。

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5月4日至5月10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
5月4日 (周一)	110kV 东经变	新河133线、化纤134线	7:00	12:00	市潘氏食品公司、宏泰冷冻、东方刀剪刀、中化塑料、下埠经济合作社、海洋冷冻厂、日用冰厂、兴隆冷冻厂、浦东冷冻厂、万钢汽配、下埠村、望江东路、新东路、瑞光大道、新东中路、人民路、东新路、钢材市场、沿江东路、飞云江农场、浦东路、飞云东路、加油站、湖东路飞云江农场、东都农垦标准厂房、飞云江农场拓展区金源路、飞云江农场二分场、金融街、陡门头、瑞八路、杨府庙、钢材市场
5月5日 (周二)	110kV 邵宅变	公寓832线	6:00	19:00	塘下镇:新坊村、森森汽车部件分公司
	110kV 汀新变	联丰699线、旺家713线	6:00	19:00	汀田:富里村、联光村、强里村、镇中路、繁里村、后里小典下商业街、建行瑞安汀田支行、市恒旭化纤公司、伟文工艺文华路、文华路JS地块旧村改造施工变、富里村G地块施工变、里学塑料彩布厂、宏盛房地产公司、瑞安排水有限公司、国网省电力公司温州供电公司
	110kV 北门变	解放451线	7:30	18:00	锦湖:礁石村、瑞昌电器有限公司、华瑞电器有限公司、华安电器、安达电器厂、恒丰机电厂
5月6日 (周三)	110kV 蕉坑变、 110kV 马屿变	曹村F325线、江浦F328线、江溪F322线、篁社F327线、九甲858线、马南857线、南堡F881线、石垵F879线	6:30	20:30	马屿镇九甲村、温州康迪光学眼镜公司、市奕阳光学眼镜公司、垵下村、石牌村、马屿镇人民政府、鸿泰房地产开发公司、篁社上村、曹村工业区、篁社下村、市神光大业柯、浙江珊溪经济发展公司、温州美富达工艺品公司、市曹泉排灌服务站、丁凤陡门头翻水站、曹北下羊、淑远东路、曹工业区2号、市冠立机车部件公司、市华生机械厂、市亿佳置业公司、市亿佳置业公司、马屿大厦
	110kV 东经变	东瑞140线	6:00	20:00	市兴隆冰厂、东泰码头装卸、海洋船舶修理厂、飞云江农场码头区
	110kV 北门变	电大454线	8:30	14:00	锦湖:红旗工业区、中欧汽车电器、万松电子、东风塑料机械厂、红旗商住楼
	110kV 周田变	康泰534线、进顺517线	6:00	19:00	汀田:汀七老人公寓、汀八老人公寓、汀四工业区、汀六工业区、汀七工业区、汀八工业区、温州张强阀门制造公司、东欧冲压件厂、市康立鞋业、市华谊不锈钢材料厂、市鼎弘金属材料公司、市泰华法兰公司、华大塑胶、市汀力钢管公司、浙江天瑞模具材料公司汀田分公司、张存明
5月7日 (周四)	110kV 上望变、 110kV 周田变	东威220线、富里219线、港口201线、园区202线、前埠527线	6:30	18:30	莘滕前埠村、横河、浙江倍发来服饰公司、莘滕农副产品贸易市场营销部、高运控股集团有限公司(1)(2)、市吉尔康鞋业公司、市三丰鞋业公司、市赛瑞康鞋业公司、市丰富王鞋材公司、市蜘蛛王鞋业公司、市信锋渣土清理公司、莘滕星火村经济合作社(1)(2)(3)、市恒通建筑泥浆管道排放公司、南洋村、农场村、下村、中村、莘滕街道办事处、新公馆、市澳得澳鞋业公司、浙江麦高鞋业公司、市露雳虎鞋厂、市庄岩鞋业公司、市日新橡塑机械公司、南洋村、下村、莘滕大厦、鑫发海鲜城、市光金铸造厂、市南洋铸造厂、市中达五金实业公司、羽毛工艺品厂、市森泰摇臂机械公司、市恒康健身器材公司、瑞安九龙医院、市昌新大酒店、市电缆厂、莘滕排灌站、市海太阳商务宾馆公司、莘滕中心幼儿园、市瑞彬吸塑公司
	35kV 高楼变	高楼619线	6:30	17:30	高楼镇樟洋村
	110kV 马屿变	冯桥865线、吉南866线	6:30	20:30	山后村、黄甲村、五堡村、上京村、冯桥村、市安详机械公司、市家蕊洁具公司(黄甲分公司)、江浦村、江西村、后姜村、市家蕊洁具公司、马屿玻纤建材厂、江浦村、江东村、姜家汇村、市姜家汇农业科技开发公司、中国电信(江西)、市封霖箱包配件公司、三株松村、冯桥村、浙江卡贝卫浴公司、龟山下村、会东村、温州红外鞋业公司、市皇钰工艺品公司、江西村、市发财渔业公司、56省道收费站、中交第一公路工程局
	35kV 湖岭变	金川633线	6:30	18:30	湖岭镇金川:吴山底村、倪宅村、岭头村、西吴坑村、瑞安顺博阀门公司
	110kV 安阳变	市政615线	7:30	18:30	安阳街道:安庆小区、瑞立商务酒店、马鞍山路、安阳路
5月8日 (周五)	110kV 里北垵变、 110kV 韩田变	新溪103线、里北垵269线	6:00	19:00	塘下镇:兆银厂、市工业发展有限公司、检测中心厂、里北垵村、浙江正威机械公司、金邦喷漆厂、中村村、市汽车电器二厂、下村村、荣达专变、瑞鸿厂、金色阳光专变、金博机动车厂、市东厂、三本车业厂、济东塑料厂、恒泰机车厂、群英电工厂、温州科力塑业公司、新溪村、奥翔建筑五金厂、福尔德厂、市朝兴五金冲件厂、升华专变、吴连专专变、博大机车厂、中佳厂
	35kV 莘滕变	华表390线、董新391线	6:00	19:00	汀田街道:凤香村、山上陈村、金前村、金后村、金凤路、浙江科尔泵业股份公司、安利车辆部件公司、万业电器、里学集团、康华胶塑鞋料厂、宏利塑料编织厂、新丽雅装饰塑料厂、赫盾汽车附件公司、立盛粉末制品公司、圣光包装材料公司、中东铸造材料公司、铸典机械制造有限公司、市拘留所、强制戒毒所、合力带业公司、天润车辆检测公司、宝隆汽车销售服务有限公司、万付金属钮扣公司、利滨科技公司、汀田灵古寺、利王冲件机械厂、蔡利闯
5月9日(周六)至5月10日(周日)	不停电				