

# 清明假期 降温降雨大风齐登场

□本报记者 尹晓玉

近日,气温一路攀升,甚至超过了30℃,夏天的感觉扑面而来。如果你打算趁清明小长假穿上花裙子去赏花踏青,那恐怕要失望了,因为冷空气要来了。我市从4月3日起,大风、降温、降雨、雷电天气,将轮番上阵。

## 清明假期降温降雨又吹风

4月2日上午,记者从市气象台获悉,从4月3日开始,我市将遭遇一股冷空气。清明小长假期间,有降温、降雨、大风和雷电天气,气温下降明显。

4月3日,我市有4~5级东北风,局部阵风达到7级。4月4日,有阵雨,气温下降明显,最高气温14℃,最低气温8℃。4月5日,最高气温10℃,最低气温6℃,并伴有

阵雨、雷电天气过程。4月6日,多云转晴,但却有5到6级西北风。4月7日以后,气温逐渐回升。

## 乍暖还寒 要防心脑血管疾病

突如其来的冷空气,对人身体和农作物有什么影响,需要注意什么?

气象部门提醒,从4月3日到6日,大风天气较多。尤其是4月3日和6日这两天,风力较大,有一定的破坏性。树枝、广告牌、游乐设施、道路护栏、临时建筑等在大风中易被刮倒,市民出行要注意安全,尤其不要站在或者将车辆停在大树、广告牌下。

“气温骤降,容易诱发心脑血管疾病。老年人和有此类病史的人,大风降温天气尽量不要出门,必须外出时,要随身携带速效救心丸等药物。”市二院内一科主任李慧新表示,春季气温不稳定,突然降温时,

有心脑血管方面疾病的人,一定要注意保暖,防范发病。

## 小麦迎及时雨 大棚要注意加固

这场“倒春寒”对农作物有没有破坏呢?市农业局种植业科负责人乔德喜告诉记者,今年全市小麦播种面积231.4万亩,整体来说气象条件较好,小麦长势良好。目前,是小麦拔节孕穗的关键时期,需水量较大。所以,清明期间如果有降雨,对小麦的生长来说,是一场及时的“喜雨”。最低气温降到6℃左右的话,对小麦的生长影响不大,小麦不会受损。

“我市种植的瓜果类作物,现在还处于大棚内生长或是育苗的阶段,还没有到大田里生长,降温降水对它们并没有什么影响。但农户朋友们要注意防范大风天气破坏大棚设施,注意大棚的加固。”乔德喜说。

# 又到春季犯困时 可咋办

医生支招:光靠补觉不可取,自我调节最重要

□本报记者 朱红  
见习记者 党梦琦

俗话说:春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。每年进入春季,大部分人都会有犯困、没精打采的感觉,明明知道有不少工作没做,但就是提不起来精神,从而导致工作效率下降。4月1日上午,市三院内二科副主任医师段继豪告诉记者,这就是春困,春困不是病,可以进行自我调节,但光靠睡觉来补觉是不可取的。

## 春困让人烦恼

“我一到春天,整个人就‘废’了,天天都睡不醒,咋这么困呢?”今年28岁的于女士在一家事业单位上班,每天早上7点就要出发赶往单位,最近一段时间,她每天早上起不来,白天没精神,坐在电脑前还没开始整理文字,就哈欠连连。“这可咋办,手头的活儿都没劲儿干了。”于女士发愁地说。

今年35岁的顾先生是单位一位中层领导,平时工作压力大。进入春

季以来,他总觉得又累又困,一坐在办公桌前,就感觉头昏脑涨,更别说工作了。而且早晨起不来,连平时坚持很好的晨练也中断了。“我以前中午就眯一会儿,现在只要挨着床,就能睡半天。”顾先生说。

记者采访中了解到,像于女士和顾先生这样的情况不在少数,但他们大多都是用多睡觉来弥补。

## 自我调节很重要

4月1日上午,段继豪医生告诉记者,春天犯困是人体随着季节变化的一种正常的生理反应,主要是因为春天气温升高,血管扩张,大脑血流量减少而引起的。春困不是一种病,几乎人人都有春困的现象,所以不要太紧张。一般来说,办公室工作人员、学生,平时压力较大、经常坐的人群比较容易春困,因此要积极地进行自我调节,缓解这种状态,千万不要靠多睡觉的方式来解决,否则会越睡越困。

保证一定的睡眠。早睡早起,足够的睡眠有助于缓解疲劳,也可

以通过中午打个小盹来缓解,但时间最好控制在半小时以内,否则会出现人们常说的“睡瘫了”,晚上容易睡不着。

加强户外活动。为了让身体更迅速地适应季节变化,可以适当地进行户外锻炼。春暖花开,天气适宜,正是运动的好时节,但运动时间不宜过长,半个小时左右最好,同时运动也不宜过于剧烈。运动后可适量补充一些水分,补充电解质,相信很快就能缓解。

饮食宜清淡。春季各种蔬菜、水果都很充足,可以多吃一些。少吃一些不好消化、油腻的食物,少饮酒。因为这类食物容易使人产生疲倦,不利于早睡早起。

改善环境。无论是工作还是学习,都要多开窗户通风,保持空气流通新鲜,让大脑更容易清醒,从而提高工作和学习效率。另外,要保持乐观情绪,可以听听舒缓的音乐释放压力、多与朋友沟通、积极参加娱乐活动、郊游等,都可以有效调节春困现象。



再上两天班,就要到清明小长假了,近几天气温的不断攀升,让夏天的味道越来越浓。不过,剧情很快要反转了,因为冷空气要来了。从明天开始,受一股强冷空气影响,我市将遭遇一场名副其实的倒春寒,周四最高气温将跌至10℃。周五又有一股冷空气来袭,气温将跌至最近一段时间的“谷底”。天气太任性,小伙伴们一定要同时备好春装、冬装和夏装来应对清明小长假吧!

结合清明多雨湿邪的气候特点,市民在饮食上可多选偏温的食物,如韭菜、生姜、葱白、香菜,温胃祛湿,有益健康。同时,节日期间不要暴饮暴食,减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。

## 今后三天天气

4月3日		多云 14℃~26℃
4月4日		阴有分散性阵雨 8℃~14℃
4月5日		阴有小雨 6℃~10℃

感谢葛战旗提供信息

## 生活小常识

## 延长鲜花生命的窍门

谁都希望美丽鲜艳的花朵能开放更长的时间,现有一种妙法可以帮助所有的爱花人实现这一心愿,具体方法是:准备一些阿司匹林药片,将它们研成粉末,然后倒入水中溶化,用溶有阿司匹林药末的水浇花。但要注意,水与阿司匹林的比例是每公斤水中放入两片阿司匹林,用此水浇花一般可使花期延长一周左右。这种方法也适用于采摘的无根鲜花,用阿司匹林水插花,效果相同。

## 厨房最好备点干货

菌菇类能提鲜 海货类助减盐

很多家庭的厨房里有全套的厨具、丰富的调味料,但往往缺了一类食材——紫菜、香菇、虾米等干货。

这类食材储存时间长,用水泡发即可做菜,烹调起来非常方便。《中国居民膳食指南》推荐每天至少摄入12种以上食物,每周至少25种以上,很多人无法做到这一点。厨房里常备点干货有助实现饮食多样化,比如炒白菜时放几朵泡发的木耳或虾米,既能丰富口感,又能增加营养。

菌菇类,包括木耳、香菇、银耳、茶树菇等。这类食物富含膳食纤维、维生素(B族维生素尤其丰富)和矿物质,多种植物化学物质和多糖类物质,营养价值高。此外,香菇、茶树菇等菌菇类食物还富含鲜味物质,有助加强味觉感受,所以烹调时用点这类食物某种程度上

可降低盐的摄入。

海货类,分为植物性和动物性两大类。前者包括紫菜、海带等,它们含有丰富的膳食纤维,尤其适合便秘人群;后者常见的有牡蛎干、虾米等,它们蛋白质含量高、脂肪含量低,是优质蛋白质来源。海货类有两个共同特点,一是含有丰富的碘,二是含鲜味物质,有助减少盐的摄入。需要注意的是,患有甲状腺疾病的人群,不适宜食用含碘过高的海产品。

干货泡发后,尽量选择焯、煮、炖、蒸的方法进行烹调,注意少加盐,避免油炸、煸炒、烧烤、爆炒、回锅等。因为这些烹饪方法做出的菜品,油脂含量都较高,而且往往用盐过多,对健康有害无益。

晚综

# 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

## 婚介信息

**世纪缘**  
白领相亲会所  
2003年~2018年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人  
地址:市人民路美隆大厦B座十楼  
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:(33024)女,27岁,未婚史,1.65米,本科学历,卫生系统,知书达理,寻有责任心的男孩。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:(31923)男,28岁,未婚史,1.78米,大学本科,公务员,年轻有朝气,寻温柔大方的女孩。电话:13193907179 微信:13193907179

●征婚:(91783)男,40岁,离异,1.70米,事业单位,成熟稳重,有责任心,觅一人品好的女士。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:(91698)女,54岁,离异,1.60米,私企退休,温柔善良,无负担,觅人品实在的男士。电话:13193907179 微信:13193907179

## 红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密  
十二周年庆典活动中,优惠多多,  
敬请您来参与,欢迎您的垂询!  
04549 女 24未婚史 1.68米 本科幼师 白富美 知书达理  
04550 女 32婚 1.68米 本科机关 温柔漂亮 文静高雅  
04551 女 42婚 1.63米 个体经营 温柔漂亮 善解人意  
06358 男 28未婚史 1.75米 本科事业 阳光帅气 独自有房  
06359 男 36婚 1.78米 本科机关 稳重儒雅 车房齐备  
06360 男 39婚 1.77米 大专私企 短婚未育 责任心强  
爱情热线:2923599 13069559387 (微信)  
QQ:1239909982 丁湾法院路南方法院学校二楼红丝线婚介

## 传递最实用的生活资讯

## 百业信息

### 易经研究

生意 财运 考试 工作  
婚姻 生克化解 起名 家居布局  
新房规划 地理勘察  
电话:15803958920 赵老师 15603958221  
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

## 家政服务

**洁爽保洁公司**  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591