

1

天气

本周天气主唱“晴歌” 秋雨偶搅局,观赏秋景正当时

刚过去的周末,艳阳高照,驱赶了不少深秋的寒意。不过,昨天下午开始下沙上空的云系又开始逐渐增多,阳光也不像昨日那样明媚,难道新的一周市民们要与雨水打交道了么?

本周冷空气威力不强 早晚温差仍需警惕

据杭州市气象台消息,接下来一周,杭城将会迎来好天气。虽然昨天杭城上空的云系逐渐聚集,但来也匆匆去也匆匆。预计今天云系就会消散,多云为主的晴好天气将一直持续到下周初。受偏西风的影响,一周晴到多云的好天气中会迎来一小段秋雨时光,好在雨量和持续时间都不会太长。

本周前半段气温会有小幅上升,最高气温将回升至18℃至19℃,最低气温也将在10℃以上。28日(周三)以后,一小股冷空气将会影响杭城,受此影响,气温将稍有下滑,最高气温在16℃至18℃,最低气温将在10℃上下徘徊。

本周气温不算太低,但早晚温差依旧十分明显,居民在出门时仍需注意保暖,及时增减衣物。

抓住秋天的尾巴 感受下沙深秋的韵味

阳光十足的好天气里,美景肯定是必不可少的。进入深秋后的下沙,到了一年中暖色调扎堆



金沙大道的银杏

的时候。金灿灿的银杏,热情似火的红枫,洁白的芦花……漫步在这样的下沙,简直就像置身于油画之中。

学林街上的最美“枫香路”,沿江湿地大片的芦苇荡、城建文化馆边的大片银杏林等等,这些只存在于秋天的美景,居民们千万不要错过了。趁着本周的好天气,约上家人好友一起外出走走,感受下沙深秋的韵味吧。

26日(周一):多云转阴,11~18℃,北风2-3级;
27日(周二):多云转阵雨,11~19℃,北风

2-3级;
28日(周三):阴转多云,12~18℃,北风2-3级;
29日(周四):多云,10~16℃,北风2-3级;
30日(周五):多云转阴,9~18℃,东风2-3级;
1日(周六):阴转小雨,9~17℃,东风2-3级;
2日(周日):阴转多云,10~19℃,东风2-3级。

本报记者 谢春晖/文 徐艺杭/摄

2

健康

秋末冬初,这样养生正当时

中医养生讲究顺应四时,所谓“春生,夏长,秋收,冬藏”。眼下天气渐寒,人体抵抗力也进入一年中较低的时候,适宜的养生保健可以起到一定的预防疾病效果。那么饮食起居有哪些要注意的事项呢?

多食果蔬多喝水。这个时节,不少人都会感觉口干舌燥,还有人会出现咽痛、干咳等症状,一旦出现这些问题就特别需要补水了,别等到口渴才想起喝水。解渴一般以白开水为宜。此外,秋冬时节多食蔬菜水果,补充维生素,像富含维生素A的菠菜、胡萝卜可以增强耐寒能力;富含维生素C的西红柿、柑桔等有良好的抗氧化及保护血管作用;富含维生素A、维生素B1、维生素B2的各种豆类,富含叶酸的菠菜、猕猴桃,都有补养肾气的作用;黑木耳、黑芝麻等黑色食品,具有润肺生津的保健功效。

合理饮食忌辛辣。少吃油腻的和辛辣的食物,避免燥热上火。适当

多吃一些酸性食物,有软化血管、预防心血管病发生的作用;多吃一些营养价值较高的温补性食物和益肾食品,可以增强人体抵抗力。

早睡早起。保证充足睡眠,才能保持精气神。注意脚部保暖,每日可坚持温热水泡脚,有利于促进血液循环,预防感冒等疾病。

适当运动。适当加强运动锻炼,可增强免疫力,使人精力充沛。运动还能减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。锻炼不宜过早,可选较暖适时进行,以散步、慢跑、太极拳等舒缓运动为好,不要做过分剧烈的活动,同时应注意对关节的保护。天气好的时候可以适当晒太阳,晒太阳不仅具有预防和改善骨质疏松的作用,同时会使人毛细血管扩张、血液循环加快,还可以促进褪黑素正常分泌从而改善睡眠,进而有效改善情绪低落、精神抑郁等。

本报记者 谢春晖

3

展会

省农博会火热进行中 上万种农产品挑花眼

一出生就20岁的“冻龄”湖羊,养在玻璃瓶里的海苔……你绝对猜不到,这些有趣的玩意居然出现在一场农业博览会上。

日前,2018年浙江农业博览会(下称“省农博会”)正在浙江新农都会展中心、杭州和平国际会展中心同时举行。本次农博会着重展示改革开放40年来我省农业农村发展变化,包括产业兴旺、农耕文化、乡村治理、绿色生产、新型主体等内容。

本次省农博会于上周五开幕,为期5天。展会设立了中心展区、各市特色展区、省级有关单位展区、东西部扶贫协作和对口支援省展区、国际展区、农业装备及信息化展区和农家特色小吃展区等七大版块。其中最吸引居民眼球的莫过于农产品展示展销了。四川的牦牛肉、青稞、松茸,贵州的薏仁米、天麻,吉林的长白山人参,延边大米,西藏的冬虫夏草、藏香猪肉、雪莲花,新疆的苹果、红枣、核桃等农业产品悉数登场。参展的国外企业也带来了丰富的食品,有韩国的传统紫菜锅巴、蜂蜜面包等,马来西亚的白咖啡、燕窝、东革阿里、榴莲干等,还有白俄罗斯奶制品、巴西牛排等1.3万种特色农产品让人眼花缭乱,食欲大增。

距离农博会结束还剩下两天时间,准备开始买年货、想淘美味农产品的居民不妨赶紧前往浙江新农都会展中心、杭州和平国际会展中心去凑凑热闹。 本报记者 谢春晖