

夏至今日至,梅雨无休止

建德人,你准备好了吗?

童凌

“昼晷已云极,宵漏自此长。”今天是二十四节气中的“夏至”,也是建德市气象局宣布“入梅”的第四天,这不仅意味着痛并快乐着的酷暑即将来临,家中的防潮防霉问题更是让人备受困扰。

欲“防霉”先除湿

今年的黄梅雨季赶在夏至到来之前光临了,6月17日10时,建德市气象局发布了重要天气报告,宣布入梅。报告显示,除22日阴转多云外,其余几日均有雨,局部地区雨量将达到150毫米以上,21日、25日前后还将各有一次大到暴雨过程。

梅雨季节一直下雨是市民朋友们最困扰的事了,不仅体表感觉粘腻不爽利,家里也是潮乎乎的,若是靠山近水这等湿度较大的小区,连衣柜、地板都能挂上水珠,衣服也会生出霉斑。

其实室内防潮最方便的办法就是不时使用除湿机或开启空调机,抽取空气中的水分,利用它们来避免室内空气太过潮湿,而致使家居特别是木制品、木地板受潮。

衣柜等抽湿机与空调作用不到的地方,可以善用报纸。长期打开衣橱的门,可通风防霉,再在衣橱底部铺上报纸,甚至在橱门内侧贴上报纸也行。报纸的吸潮能力非常强,而且报纸上的油墨味道还能驱虫。

梅季防潮,适时关窗很重要。潮湿的空气来袭时,家中的窗户千万要紧闭,特别是关闭朝南和东南的窗户,不给窗外的湿气任何潜入的机会。防潮的最重要时段是每天的早晨和晚上,这两段时间的空气湿度较午间更高,若不及时关上门窗,水汽将严重渗透至家居的每个角落。

梅季再潮湿,家中卫生依旧不能停。这时可以用热水加盐拖地板,水温最好控制在40℃上下,水温低了地板不易干,太高了又容易产生水气,加大湿度。

除了防潮,安全也不可忽视。进入梅汛期后,全市降雨过程增多,降雨强度增强,强降雨可能引发局地城乡积涝、小流域山洪、山体滑坡等次生灾害,请市民朋友注意防范。

如何应对酷暑天

都说不到冬至不寒,不到夏至不热,今日便是夏至,意味着一年中最炎热的夏季正式拉开帷幕。自此,潮湿闷热和高温炙烤将“轮番攻击”,前一刻还在为烈日暴晒叫苦不迭,下一刻就遭遇突如其来的暴雨浇头。民谚称:“夏至有雷,六月旱;夏至逢雨,三伏热。”今年的夏至遭遇梅雨,“三伏”随时会热出新高度。

在室内有空调、风扇、冷气机等“降温神器”,完全不必担心骄阳肆虐,但外出游玩或

是室外工作等,防晒工作必须做到位。不少人认为早上出门擦了防晒霜就可以了,而事实上防晒霜的效力只能维持三至四个小时,若是没有条件重新涂抹防晒霜,倒不如撑把遮阳伞或是披一件连帽防晒衣。

对于室外工作者来说,除了防晒更重要的是防暑。要预防中暑的发生,应尽量避免在日照最强烈的上午10时至下午2时外出,若无法避开,必须做好充分的防暑降温准备。

及时补充水分,如白开水或淡盐(糖)水,能及时缓解因大量出汗后导致的体内的水盐比例失调;尽量穿透气、散热的棉质衣服,出门还要随身携带防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等,以备应急之用。

夏日饮食要以温、软、清淡为主,特别是胃肠功能相对较弱的老年人,更要注意饮食卫生,不可过多地吃冷、肥等食物,更不可过量。虽说夏季饮食宜清淡,但室外工作者的食谱却恰恰相反,因为在室外时间长、出汗多、消耗大,应适当多吃些鱼、瘦肉、鸡鸭、禽蛋类等食物,以满足人体代谢需要。

夏日美食来消暑

国人对传统节气都会有一些流传已久的习俗,夏至也不例外。建德民谣说:“夏至日,吃补食。”以前在建德,夏至这天家家户户都会准备红枣烧鸡蛋和黄芪炖鸡,用以滋补身体,为投入紧张的秋季农业劳动做准备。

清香可口的乌饭是多少建德人小时候的记忆?它也曾是必不可少的夏至餐点,取“乌饭树”叶子捣烂后滤出的黑色汁液,拌入糯米、瘦肉、香菇炊熟而成。

现在的传统食物渐渐淡出人们的餐桌,但夏至饮食以清淡为主这点依旧未变。中医认为苦能清热燥湿,所以夏至时节宜多食用带苦味的菜蔬,如丝瓜、芹菜、香菜、苦瓜、莴笋等,用以清心降火、止渴生津。

凉面是盛夏时节市民朋友的最爱之一。建德的凉面应称作“凉粉丝”,雪白的粉丝在滚水中焯过,浇上酱料,放上一勺辣椒,雪白与鲜红的对比色不仅刺激着你的眼球,更能让你的味蕾炸开。

有“农家果冻”之称的水晶糕也是夏日必



备的消暑甜点,建德的水晶糕一直倍受网友推崇,许多游客指名要去一尝为快。水晶糕的原料多为蕃薯淀粉,水烧开了,把化开的蕃薯水倒进去,边倒边搅拌,直到它成为均匀的糊状,待它凉透,用刀切成小块,倒入事先准备好的红枣汤或薄荷糖水,那软糯糯又清凉Q爽的味道,令人一尝便难以忘却。

做好防霉、防暑工作后,夏季还是有许多地方令人着迷的,美食、美景,还有夏季独有的明亮星空。夏季是观星的好时节,因为夏至到来后,夜空星象将逐渐变成夏季星空,即使是大城市中,只要避开强光干扰,也能看见牛郎、织女与天津四这三颗最亮的星组成的“夏季大三角”。

选个雨止云收、暑气暂退的夜晚,约上三两好友,带上各色美食,寻个清凉安静处,静静地欣赏这一季独有的明亮星空吧。

富国MSCI中国A股国际通分享投资机遇

6月13日,伦敦交易所主席在陆家嘴论坛上表示,马上就要开始启动沪伦通的合作项目,同时,A股“入富”将于6月24日开盘后正式生效。据了解,MSCI中国A股国际通指数是目前一只及时跟踪A股被纳入MSCI进度的指数,目前市场上跟踪该指数的基

金产品共22只,而增强基金仅两只,富国MSCI中国A股国际通指数增强就是其中之一,具有较强的稀缺性。市场人士指出,买入MSCI主题基金不失为跟踪外资的一条途径,而在此基础上进行量化增强的产品有望捕获核心资产的长期超额收益。

建信基金投资实力受认可

6月20日,由证券时报社《中国基金报》主办的第六届“中国基金业‘英华奖’”评选结果正式揭晓。建信基金旗下基金经理黎颖芳和叶乐天脱颖而出,分别荣膺“三年期二级债投资最佳基金经理”和“五年期指数增强最佳基金经理”。据了解,

作为行业大型基金公司,建信基金成立已有14年,自成立以来,坚持“创新、诚信、专业、稳健、共赢”的核心价值观,为持有人创造持续回报。银河证券数据显示,建信基金自2005年成立以来,为投资者创造盈利879.83亿元。

工银瑞信文体产业超额回报达107%

那些成绩优异、叱咤考场的学霸个个身怀秘诀,投资也不例外,部分公募基金自成立以来便展现出“学霸本色”,典型如工银瑞信文体产业股票。“Wind”数据显示,截至5月末,该基金自2015年末成立以来累计收益为58.2%,期间跑赢业绩比较基

准高达107.19%,排名同类冠军,为投资者交出了一份优秀的“答卷”。工银文体产业股票自成立以来就由袁芳管理,作为工银瑞信研究部大消费研究团队负责人,其出色的管理能力在工银文体产业股票上得到了较好的运用和验证。

华夏基金致力定义中国核心指数

近日,华夏基金在北京召开名为“大国经济 蓝筹为纲”的指数论坛。这一次,华夏基金致力定义中国核心指数,会上特别发布了采用Smart Beta策略对传统指数进行升级换代,被誉为“宽基2.0”的AH经济蓝筹指数以及密切跟踪该指数的华夏

AH经济蓝筹指数基金。AH经济蓝筹指数由华夏基金向中证指数公司定制,在指数研发过程中,华夏基金和头部理财平台合作,举行了面向投资者的指数投资调研,将投资者反馈的在实际指数投资中遇到的问题也纳入指数编制考量因素。

建信基金为投资者打造定投好工具

受外围市场因素影响,近期A股持续震荡行情。关于后市布局,业内专家建议,在当前波动加大的市场环境中,投资者不妨借助基金定投的方式,在平均投资成本的同时把握股市长期价值。建行和建信基金联手推出“定投盈”产品,对

接建信基金旗下指数增强基金——建信中证500,可成为震荡市投资的较好选择。海通证券发布的《基金超额收益排行榜显示》,截至6月4日,建信中证500近5年收益率达94.83%,超额收益在同类可比28只基金中位居前3。