



气象与生活

昨日，在更楼小学的幸福农场里，一群“小农夫”在老师的带领下，忙于收割成熟的油菜，体验劳动的乐趣，分享收获的喜悦。（记者 宁文武）

灿烂的阳光持续到周日

趁着天好，可以做好换季准备了

本报讯 告别了困扰已久的雨水，这几天迎接我们的都是阳光灿烂的好天气，人的心情也舒畅许多。享受阳光的同时不禁有人要问，这样的好天气可以持续多久？答案是这灿烂的阳光会陪伴你到周日。

市气象台预计，今天多云到晴，气温18到28℃；周六多云，气温17到30℃；周日多云转阴，傍晚起转阴有阵雨或雷雨，气温16到25℃。这几天天气虽然晴好，但昼夜温差较大，提醒大家注意适时增减衣物，以防感冒。

连着好几天的晴天，小伙伴们不妨做一些换季的准备，洗洗晒晒要赶紧安排起来了。厚衣服、厚被子可以洗干净收起来，薄外套、短袖、裙子可以拿出来了。要知

道，接下来天气即使再冷，一件牛仔衣、薄外套就足以抵御。我市常年在5月下旬入夏，现在已是中旬，算算时间，也离得不远了。

在气象意义上，连续5天日平均气温稳定通过22℃以上才算是进入夏天。从市气象台的数据来看，这几天的平均气温还在22℃以下，还没达到标准。未来这几天都是连晴的好天气，气温也在升高，会不会加快入夏步伐，建德因此一举迈入夏天的门槛呢？市气象台表示，暂时没这可能，因为受弱冷空气影响，周一气温又将下降到13到20℃。

目前正处于春夏之交的多雨季节，空气湿度增大，人的身体湿气过重，最近有不少人会感觉没什么精神，整天晕头晕脑、昏昏沉沉的，吃饭也没什么胃口，还会产生烦躁、焦虑、抑郁等情绪。建议大家多吃点清淡的、易消化、易吸收的食物，避免吃高热量、高脂肪、煎炸的食物。

（记者 吕蕾 通讯员 倪航）

5月13日 星期五	5月14日 星期六	5月15日 星期日	5月16日 星期一	5月17日 星期二	5月18日 星期三	5月19日 星期四
多云到晴	多云	多云转阴有阵雨或雷雨	多云	多云到晴	晴到多云	多云转阴
18~28℃	17~30℃	16~25℃	13~20℃	12~20℃	12~22℃	14~21℃

春夏之交，养护阳气

根据中医学“春夏养阳”的原则，在这春夏之际，阳气正是上升之际，这个时候，养生的关键在于让阳气更加合理、茁壮地生长。因此，在这个季节，要适时根据气候变化，采取相应的防护措施，以保障身心健康。

衣着：护足避邪风

春夏之交，温度上升明显，但天气还是会忽冷忽热，因此衣服不要脱得太快，特别是老人和小孩，尤应避开“虚邪贼风”。由于“寒由脚底生”，此时还要留意下身尤其是足部的保温，不宜过早穿着短裙、短裤或露脐装，因为女性受凉后，容易招致痛经、盆腔炎、坐骨神经痛等疾病。

饮食：酌情吃苦菜

春夏之交，此时应多摄入富含蛋白质的食品以及温性食品。由于天气干燥，还可酌情吃些苦瓜、马兰头、菊花叶等苦味蔬菜，既能清热，又富有营养。春夏之交，人体开始出汗较多，应注重补水，最好多饮凉开水，但要注意的是，此时并不能过多饮用清凉饮料，以免损伤阳气。

起居：23点前入睡

春夏之交，太阳出来较早，中医养生理论重视顺应四时之变，因此最好适当早起，晒晒太阳，有助于阳气的升发。而熬夜容易伤阴，阴阳互根互长，相互影响，因此不建议熬夜晚睡。推荐每天23点前上床睡觉，午间小憩。

运动：每天快步走

春季是生机盎然、生气勃发的季节，也是阳气升发的时节，动则生阳，多多运动才有助于阳气的升发，促进人体的新陈代谢。此时推荐的运动方式是快步走，每次最好坚持半个小时到一小时，即便工作较忙，也建议周末走一走。

订餐热线

罗桐九姓渔村	64001079
	58313989
铭人汇酒店	64515777
鼎尚轩·私房菜	64731888
喜乐大酒店	64797888
半岛凯豪大酒店	58309777
大宅门鱼味馆	64742888
严州府	64712812
金如意	64755777
新东方大酒店(东方食府)	64108777

房产热线

国大置业.国大.阳光星辰	64739111
国大建材市场	64091111
广天建昌(陈湾丽景)	64587888
半岛房产(半岛山庄)	64728088
宏都房产(少量商铺)	64720043
风尚.泽园	64752888
尚都·桔香嘉园	58305677

分类广告

- 拉里维那小区联体排屋两幢(全江景),面积256平方米/幢,欲出售,价格面议。联系人:潘女士 13805701918。
- 田坞跃层,三室两厅一厨两卫,房产证上78.14+35.43平米,低于2米不算面积,跃层斜坡位置全部做成柜子,一点不浪费面积。精装,有阳台,日照时间超长!有车库(25平米)。距福尔优幼儿园一步之遥。中介勿扰。联系电话:13606517111。
- 商铺出租:新安东路财富城一楼商铺出租,面积127平方米,层高56米,无转让费,有意者请联系:13357165666,13989858899。
- 新世纪大厦二楼商业用房整体或部分出租,面积约1800平方米,市中心地段,可用于经营百货、酒店、娱乐、休闲等。有意者请联系:64720720 吴女士 一楼部分场地对外招租,适用美甲、奶吧、便利店等。有意者请联系:13905819161 余先生。
- 新安东路新安财富城一楼251-251-1号商铺因租期届满,现面向社会寻租,面积482m²,无转让费,有意者请联系:余先生,电话:13295819777
- 出售新安江育新小区7幢二楼二室一厅住房一套,88.24平方米(含柴间),价格面议,联系电话:13989858628 沈先生。
- 低价出售更化宿舍(位更楼320国道旁)三楼(共五层),精装修、三室一厅一卫一厨,57平方米,三证齐全,送全套家具,联系电话:15345818539 徐先生。
- 办公用房出租:现有新安江广场对面永兴商厦三楼办公用房出租,面积320平方米,毗邻财富城,交通便利,是办公、办学、开店的适宜之处,有意承租者请联系:18668081133。