



马目平坡谷蓝莓成熟了

最近，平坡谷的蓝莓也进入采摘期，今年产量预估在30万斤以上。目前，公司已经建成了蓝莓加工生产线，届时游客不仅可以品尝新鲜的蓝莓，还可以喝到蓝莓饮料。
(记者 张京波)

今起开启阴雨模式 周末都是阴雨天

本报讯 阳光朗朗，风清气爽，本周以来，这样早晚微凉、中午不热的好天气让人觉得无比舒适。不过这场惬意之旅已经结束了，今天开始，我市又将开启阴雨模式，双休日又将在阴雨中度过了。

市气象台预计，今天阴有中到大阵雨或雷雨，局部暴雨，温度18—21℃；周六阴有中阵雨或雷雨，温度18—22℃；周日雨止转阴到多云，温度19—24℃。由于前期累计雨量较大，各地要加强山塘水库和城市的防汛，做好山洪、泥石流、山体滑坡等灾害的防御工作。这几天市民无论是在周边活动，还是打算出远门，都要注意大雨对交通出行的影响，提前关注最新路况消息。

虽然雨雨雨下个不停，不过值得安慰的是，未来几天气温还是适宜的。阴雨天气日夜温差会减小，最低温度有所上升，最高气

温降低。近期气温较平稳，但早晚还是略有凉意，大家需注意适时增减衣物，以防感冒。

“520”，今天还是一年中的表白日，这一天要是不向谁表白那就浪费了。当然表白也不是只针对恋人，你可以在这个特殊的日子，对你辛勤付出的爸爸妈妈说一声我爱你，也可以向那些曾经给了你很大帮助的人们，道一声感谢。

除此之外，今天我们也迎来

了二十四节气中的小满节气。小满是炎热夏季的开始，也是疾病容易出现的时候。这个时节，人们要加强对心脏的保养。为了防暑降温，大家要多喝白开水，多吃含水及钾高的新鲜蔬菜和水果。饮食调养宜以清爽清淡为主，常吃具有清利湿热、养阴作用的食物，忌吃甘肥油腻、生湿助湿的食物。

(记者 吕蕾 通讯员 倪航)

5月20日 星期五	5月21日 星期六	5月22日 星期日	5月23日 星期一	5月24日 星期二	5月25日 星期三	5月26日 星期四
阴有中到大阵雨或雷雨，局部暴雨	阴有中阵雨或雷雨	雨止转阴到多云	多云到阴	多云到阴有时有阵雨	阴有阵雨	阴有阵雨或雷雨
18~21℃	18~22℃	19~24℃	18~26℃	20~26℃	18~27℃	20~26℃

防“湿”从初夏开始

初夏时节潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物，经呼吸道吸入或摄食被霉菌污染的食物，即可引起呼吸道过敏症状，轻者鼻塞、流涕、打喷嚏，重者呼吸困难、喘息不止，并极易引发食物中毒。这种“湿”气象条件，还极易诱发人体其他病症，例如，一些风湿病患者会出现关节疼痛难忍、四肢无力的症状；同时还易引起旧伤复发，出现神经痛。中医将导致人体生病的过高湿度称为“湿邪”。

初夏时节防“湿”，要从日常衣食住行方面着手。初夏时节阴雨天或雾天要少开窗户，而当室外艳阳高照时，则要适当开窗通风，居室内可安放部分祛湿剂或干燥原料来降低室内空气湿度；出现“高温高湿”天气时，可使用空调降温、抽湿的功能，将气温降至18—20℃、相对湿度降为50%—60%；初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料（如全棉）制成的宽松服装，要经常晒被褥，勤洗澡，勤换衣；饮食要清淡，便于消化，要多食用消热利湿食物，使得体内湿热之邪从小便排出，如绿豆粥、荷叶粥、小红豆粥等；要避免外感湿邪，万一在室外涉水淋雨，回家后可饮服姜糖水，如有头重、身热等症状，可服用藿香正气丸等药物。

保护环境

就是保护我们的家园