



舞动金秋 (宁文武 摄于梅城东湖公园)

昨日虽迎“秋分” 入秋还得等等

本报讯 不知不觉中，汗流浹背的夏天已经远去，天气越来越凉快，秋天的口口脚步声已经逐渐响起。最近这段时间的天气特别给力，阳光明媚，蓝天和白云相互映衬，微风轻拂，无比惬意，一年中最舒服的日子莫过于此了。

市气象台预计，今天到周末都是多云天气，早晨最低气温18℃—20℃，白天最高气温有所升高，午间会有点小热的感觉，但最高气温也在30℃左右，体感温度比较舒适，属于秋高气爽、适合郊游的好天气。进入9月下旬，秋意慢慢浓起来了，早晚丝丝凉意，怕冷的朋友可以随身带上薄外套，注意适时添衣以防感冒。

昨天，我们迎来了“秋分”节气。虽然真正进入秋天还要

再等等，连续5天日平均气温小于等于22℃才算气象学上真正的“入秋”。不过过了秋分，阳光直射位置开始进入南半球，北半球开始昼短夜长，气温逐日降低，昼夜温差逐渐加大，秋天清晨气温低，应根据户外气温变化增减衣服。在锻炼时不宜一下子脱得太多，应等身体发热后再脱下外衣。尤其是老年人，外出运动更要注意早晚温差，以免受凉。

秋分时节，饮食上要特别

注意预防秋燥。秋分的“燥”不同于白露的“燥”。秋分的“燥”是凉燥，白露的“燥”是“温燥”，饮食上要注意多吃一些清润、温润为主的食物，如芝麻、核桃、糯米等。秋季菊香蟹肥，正是品尝螃蟹的最好时光。但螃蟹是大寒之物，不宜多吃。

另外，时值夏末秋初，天气也最宜桂花盛开，大家可以多出去走走，放松一下心情。

(记者 吕蕾 通讯员 倪航)

9月23日 星期五	9月24日 星期六	9月25日 星期日	9月26日 星期一	9月27日 星期二	9月28日 星期三	9月29日 星期四
多云	多云	多云	多云	多云到阴	阴有时有阵雨	阴有时有阵雨
18~30℃	19~30℃	20~31℃	20~31℃	20~30℃	22~28℃	19~25℃

秋分节气饮食三原则

一、平衡营养：营养学家指出，只有食物的多样化才能提供给人体的全面营养。如谷类，主要供给热能和维生素B1；豆及豆制品，主要供给植物蛋白质；蔬菜水果，主要供给维生素C、无机盐和膳食纤维等。秋季应注意饮食多样性，做到营养的平衡，才能补充夏季因气候炎热、食欲下降而导致的营养不足，特别应多吃耐嚼、富于纤维的食物。

二、少辛增酸：所谓少辛，是指要少吃诸如葱、姜、韭、蒜、椒等辛辣食物，这是因为肺气盛于秋，少吃辛辣，是要防肺气太盛。中医认为，肺气太盛，会损伤肝的功能，要多吃一些酸味的水果和蔬菜。但要谨记“秋瓜坏肚”，在夏季，西瓜是消暑佳品，但是立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜，都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。中医养生学家还提倡在秋季每天早晨吃粥，以“推陈致新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽。”

三、阴阳平衡：秋分时昼夜均等，所以养生也要遵循阴阳平衡的原则，使阴气平和，阳气固密。夏季天气炎热，人们食欲大多有所下降，很容易缺乏营养，因此到了秋天，要保证营养的充足和平衡。另外，一日三餐的合理安排也很重要，要遵循早吃好、午吃饱、晚吃少的原则，适当调配。吃东西时，切忌狼吞虎咽，一定要细嚼慢咽，这样才能使肠胃更好地消化和吸收食物中的营养，而且还有利于保持肠道内的水分，起到生津润燥的作用。

杭州住房公积金管理中心建德分中心公积金管理信息系统升级公告

根据杭州住房公积金全市一体化管理的统一部署，杭州住房公积金管理中心建德分中心进行信息系统升级，现将有关事项公告如下：

一、于2016年9月26日至10月7日暂停办理住房公积金业务，工作日窗口咨询照常。

二、9月27日起，住房公积金缴存、提取、贷款等业务统一由杭州公积金账户进行资金结算。建德市住房公积金缴存专用存款账户调整为：

缴存账户名称	开户银行	银行账号
杭州住房公积金管理中心	工商银行开元支行	1202021529900080988
	建设银行中山支行	33001618235059888888

三、10月8日起，恢复住房公积金业务办理，全杭州市住房公积金实行通存、通兑、通贷。

公积金服务热线12329-1。

杭州住房公积金管理中心建德分中心
2016年9月20日