

晴天间多云,气温也适宜——

这个双休日,尽可放心玩

□本报记者 刘力果

“湖光迷翡翠,草色醉蜻蜓。”谷雨时节,鸟弄桐花,鱼翻浮萍。和煦的春风、柔和的阳光、清新的空气……这几天,春天尽情地展示着它最美好的样子。本周末,既没有冬季的寒冷,也不似夏季的灼热,让人舒服得很,“风和日丽”,说的就是这样的天气,您准备好出门赏花吧!

天气气温两相宜 不妨多出门走走吧

春姑娘的脾气的确让人捉摸不透,前两天可以用“火力全开”一词来形容,我市最高气温飙升到28℃,走在街上,随处可见穿着裙装乃至短裤的女士。但昨日气温再次下降,早上骑电动车出门冷飕飕的,脱掉的

外套又得穿上了,今天仍持续这样的温度,今日晴天间多云,西北风3级左右,气温13℃到23℃;明天,晴天间多云,气温12℃到25℃。

这个双休日气温略有回升,天气晴朗,不冷不热,对大家的户外活动和郊游

踏青都十分有利。

眼前已到了一年中的黄金时节,花红柳绿,各种花卉竞相开放,是郊游赏花的最佳时期。打算双休日出去玩的朋友白天适宜穿单衣,早晚加件外套就行了。

这个生长的时节 让孩子趁机蹿蹿个

春天是万物生长的时节,这时也要让孩子抓住时机蹿蹿个子。许多家长觉得要给孩子多补钙,市面上各种各样的钙片让人眼花缭乱。医生表示,补钙最好的方法还是靠均衡饮食,通过饮食自然补充。日常我们所吃的食物中大都含钙,只要不挑食,

基本能保障钙的摄取。如果担心孩子缺钙,可适当多食用牛奶、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、山楂、海鱼和蔬菜等含钙较多的食物。

补钙离不开维生素D,如果仅仅补充钙而忽略了维生素D,那么体内的钙大多由于不能被吸收和

有效利用而对骨骼生长起不了作用。获取维生素D,最好的方法就是多晒太阳,所以,老人、孩子应该在天气晴朗的时候,多出去活动活动,晒晒太阳,以促进钙的吸收。这两天天气不错,有时间的话就出去走走,感受大好春光,也补补钙哦。③6

今日生活指数



紫外线指数:最弱

辐射弱,涂擦SPF8-12防晒护肤品。



感冒指数:易发

昼夜温差很大,注意预防感冒。



穿衣指数:较冷

建议着厚外套加毛衣等服装。



洗车指数:较适宜

无雨且风力较小,易保持清洁度。



运动指数:较适宜

较适宜进行各种户内外运动。



空气污染扩散指数:良

气象条件有利于空气污染物扩散。

今日晴天间多云,西北风3级左右,气温13℃到23℃,相对湿度40%-80%;

4月22日,晴天间多云,气温12℃到25℃,相对湿度30%-70%;

4月23日,晴天间多云,气温16℃到26℃,相对湿度30%-90%;

4月24日,小雨,气温17℃到28℃,相对湿度60%-90%。

4月25日,多云,气温16℃到25℃,相对湿度30%-90%。③6

(生活指数信息由南阳市气象服务中心提供)



本期花讯

□本报记者 刘力果 文/图



泡桐

城区独山大道两侧种植几十棵泡桐,此树株形优美,花开满树,近日特别适合观赏。



鸢尾花

分布在我市各大公园游园、城区道路的绿化带内,目前正是盛开时。



月季展示园 花儿初绽放

该月季展示园位于滨河北路与信臣路交叉口西北角,呈长方形,东西宽为65米,南北长为465米,占地面积为2.98公顷(约45亩)。后背景处种植乔木冬青;中间配置供行人、游客驻足观赏的园路,园路两侧为月季品种展示区,种植树状月季、古桩月季、大花月季、丰花月季、藤本月季、微型月季六大类月季,种植形态为片状,并设置观赏标牌,向广大市民宣传月季知识与文化;前景处铺设草坪,种植古桩月季和树状月季,达到错落有致、五彩缤纷的景观效果。月季展示园共计种植月季品种35种,数量超过9万棵,树状月季520棵,古桩月季303棵。

在月季节即将到来之际,月季展示园月季经过园林工人前期逐棵施肥、除草等精心的养护,已经部分初绽。在下周各个道路、游园内月季将陆续绽放进入第一个盛花期,为节会的胜利开幕献礼,广大市民朋友可前往观赏游玩。③6

QUANU 全友家居
绿色全友 温馨世界

活动日期:
4月23日

全友家居万人工厂

抢购会

全友家居2017年万人家居采购节
总部监督 全国联动 让利千万 专车接送 限时抢购 超值服务

— 湖北·潜江 —

参加工厂团购 不止省好几千

名额有限,提前报名!

国际馆:南阳市中州西路与百里奚路交叉口西南100米
精品馆:南阳市车站路与建设路交叉口西南角
南召店:南召县人民路与光明路交叉口东南角

电话:68066677
电话:63168688
电话:66908636

