



“晴热”天气依然循环播放,本周末迎来降雨降温,这场雨——杀一杀“秋老虎”的威力

□本报记者 刘力果 实习生 郑睿妍

不经意间就立秋了,不经意间就进入未伏了。今天是未伏第一天,离送走三伏天不远了,凉爽的秋天离我们越来越近了。明日,我市将迎来下雨降温天气,最高气温也有可能出现2字开头,但雨水过后,“晴热”天气依然会持续循环播放。

本周末有雨 气温明显下降

据市气象台专家介绍,气象学上的三伏是指初伏、中伏和末伏。三伏是从夏至后第三个庚日(一个庚日是10天)算起,初伏10天、中伏10天或20天、末伏10天。俗话说:“热在三伏。”这是因为三伏期间,地面吸收的热量远远超过散发的热量,人们感觉这是一年中最热的时候;三伏之后,地面吸收的热量开始少于散发的热量,气温也就慢慢下降了。

据市气象台预报,自今日起,我市受低槽东移配合低层低涡切变线的共同影响,将迎来一次明显降水过程,最高气温将下降至30℃左右,此次降雨持续至13日结束,本周末,市民可再次享受到三伏天内的凉爽天气了。今日全市晴天转多云,偏南风2到3级,气温24℃到36℃;明天阴天有中阵雨或雷阵雨,局部暴雨,气温23℃到30℃。

想解秋乏 可以多吃这些食物

“中午天热不想动,早上天气太舒服了不想起,午睡起来还容易出现昏沉沉的倦怠感,怎么破解?”网友“花开不开我都会来”说,这两天总有睡不醒的感觉。

其实,这种睡不醒的感觉是有原因的,俗话说“春困秋乏夏打盹”,眼下夏秋交接,可不正是“秋乏”已至“夏打盹”还没走开的时节吗?在“睡神附体”的时节,怎么才能精力十足呢?答案就是——吃点儿好的。

既然已经立秋,那就要调整相关饮食了。有研究表明,秋乏与体液偏酸有关,多吃一些碱性食物能

够对肌肉疲劳时产生的酸性物质起到一定的中和作用,帮助人体消除疲劳,常见的碱性食物有苹果、海带及新鲜蔬菜等。

多吃富含维生素的食物。作为辅酶,维生素能协助肝脏把人体积存的代谢产物尽快处理掉,这个季节水果和蔬菜比较丰富,我们不妨多吃些西红柿、茄子、葡萄、梨、柑橘等富含维生素类食物,能帮助克服疲倦。

运动也是让人提起精神的办法,所以大家应注意锻炼身体,此外,保证充足的睡眠也很重要哦。③④

秋天来了,到哪里采摘 走,到顺茂葡萄庄园去

本报讯(记者李 辉)每到周末,不少市民总想带孩子走出户外,放飞心灵。那么,这个周末到哪里去?记者不妨为你打探一番。

眼下,农家田野的葡萄陆续成熟,咱们不妨找个地方体验采摘的乐趣。昨天,记者沿312国道来到卧龙区王村乡,沿军民路向南3华里,这里有农家乐,还有不少葡萄园。记者来到顺茂葡萄园,但见葡萄园枝繁叶茂,成串成串的葡萄挂在枝间,有不少被塑料袋包裹着。记者发现,这里品种繁多,除常见的黑色葡萄外,记者还见到南阳市场上少有的晶莹剔透、长相甜美诱人的葡萄品种。据承包该葡萄园的杜女士介绍,她在5年前承包了这里的200余亩地,并聘请来技术人员和员工,先后引进近40个品种的葡萄,建成了顺茂葡萄园。

杜女士说,让南阳人在家门口吃到自然成熟的高端甜葡萄,是她的心愿。这些年,她一直在种红芭拉多、维多利亚、金手指、美人指、红乳等高端葡萄品种,精心施农家肥,培育有机葡萄。只是由于今年闰六月,不少品种还没有成熟,甜度也还没达到,要想采摘这些品种,还需等到8月底。眼下,园子里成熟的只有黑美人这一个品种,她种有80多



市民在采摘葡萄 本报记者 李 辉 摄

亩,这个周末,市民们就可以来这里采摘自然成熟的葡萄了。

而紧邻葡萄园的是一个农家园,这里紧邻潦河,但见白鹭戏水,不仅有农家菜,还养有鱼,更在林子间养有孔雀、鸵鸟、豪猪、野猪等。这个周末,你不妨抽出时间,带着孩子和家人,来这个农家园体验一下采摘的乐趣,顺便还可吃上纯正的农家菜,看一看养在农村树林下的孔雀、鸵鸟、豪猪、野猪呢!③④

今日生活指数



紫外线指数:中等

涂擦SPF大于15、PA+防晒护肤品



感冒指数:少发

感冒概率较低,避免长期处于空调屋中



穿衣指数:炎热

建议穿短衫、短裤等清凉夏季服装



洗车指数:不宜

有雨,雨水和泥水会弄脏爱车



运动指数:较不宜

阴天,且天气炎热,建议停止户外运动



空气污染扩散指数:较差

气象条件较不利于空气污染物扩散

天气预报:

今日全市晴天转多云,偏南风2到3级,气温24℃到36℃;

8月12日,阴天有中阵雨或雷阵雨,局部暴雨,气温23℃到30℃;

8月13日,阵雨或雷阵雨转多云,气温22℃到31℃。③④

(生活指数信息由南阳市气象服务中心提供)

QUANU 全友家居 绿色全友 温馨世界

诚信经营 工厂直销 限量开抢 仅限1天

全友家居 万人家博会

·疯狂团购惠 不可错过的家居盛宴·

8月13日

不将就 不见外 不观望

折扣不到位 不让您破费 到店是诚意 全友乐相随 别人还在等 您把现金省

超值卧室六件套仅售4188元 588元抢全友精品大床 爆款沙发特卖价2399元

名额有限,提前预定

国际馆:南阳市中州西路与百里奚路交叉口西南100米 电话:68066677
精品馆:南阳市车站路与建设路交叉口西南角 电话:63168688
南召店:南召县人民路与光明路交叉口东南角 电话:66908636

南陽晚报 “清凉之夏”品牌展示 咨询电话:0377-63136669