

昨天,阴雨天终于暂停,太阳竟也露了个脸,不过接下来仍是阴雨天——

# 阳光也玩起“限量供应”

□本报记者 刘力果

昨天早上起床后,看到连阴雨终于停止了,不少亲们心里顿时感觉轻松了许多,没想到中午太阳竟也出来了,“发霉”的心情终于可以得到短暂的“晾晒”了。不过,不要高兴得太早,10月14日至15日有低槽东移影响我市,新一股弱冷空气又急着要来接班,小朋友们要hold住哟!

## 连阴雨暂歇息 久违的太阳终于露了个脸

自国庆假日以来,虽然阴雨天一直持续,但昨天和今天,久违的太阳终于出来短暂地露了个脸儿,让大家感受到了些许的温暖。今天最高气温回归18℃,不过早晚气温仍然较低,朋友们还要注意添衣保暖。记者在采访中看到,降雨降温后的这几天,清晨的公园、白河岸边冷清了许多,薄雾中偶尔有市民跑步、打拳的身影。不过,昨天早晨,勤劳的人们就又出现在锻炼场所,一直的阴雨天让他们憋屈了好久,这不,终于可以出来解解闷了。

明天,冷空气的影响仍很明显,

昨日市气象服务中心发布了未来几日天气预报,自明日起,阴雨天气仍将持续,气温低迷已成定局。本周降水量较往年同期明显偏多,下周(18日)以前我市将维持连阴雨天气。19日到20日,气温明显有所回升,最高气温或将升至在20℃以上,久违的太阳预计会重现和我们见面。

从我市的情况来看,明天气温会出现小幅下降,降雨仍持续。据市气象台预计,今天白天全市多云间阴天,东北风2到3级,气温9℃到18℃;10月14日,阴天转小雨或零星小雨,气温13℃到16℃。

## 阴雨天不易晨练 尤其要保护膝关节,切不可运动过量

“霜叶红于二月花”,霜降过后,枫树、梧桐等树木的叶子在秋霜的“抚摸”下,开始渐渐变成红黄色,漫山遍野,如火似锦,非常壮观,吸引人们去秋游观赏。

您在登山欣赏美景的时候一定要注意保暖,尤其要保护膝关节,切不可运动过量。膝关节在遇到寒冷刺激时血管收缩,血液循环变差,疼痛往往加重,因此天冷时应注意保暖,必要时戴上护膝。老年人运动不宜屈膝时间较长,要尽量减少膝关节的负重。

进入秋季后,晨雾出现的概率越来越大,气象专家称,起雾时不适合晨

练。因为起雾时气压低,污染物与空气中的水汽相结合,不易扩散与沉降,有害物质易滞留在某处,这些物质很容易被人吸入体内,然后引发喉炎、支气管炎、结膜炎和一些过敏性疾病,对老年人、体弱者来说,还可能危及生命。

如果您想晨练,不妨在太阳出来之后进行,此时植物的光合作用增强,空气中的氧含量增加,污染物被稀释、分解,空气质量相对好一些,比较适合人体进行新陈代谢。另外,太阳出来后气温回升,此时出门锻炼可以避免冷空气对血管的突然刺激,降低心梗、脑梗的发生率。③6

## 103省道方城王庄大桥段绕行公告

由于103省道方城王庄大桥桥板断裂无法通行,公路部门已对该路段实施封闭抢修,为了确保行车安全和道路畅通。

车辆需要绕行:

一、沿103省道由南向北经方城的大中型车辆需从何庄路口向左进入方城至社旗快速通道、经省道331线进入103线。

二、沿方城至社旗快速通道向北的车辆需绕行省道331线进入103线。

三、沿239线经方城向北的车辆,由103线三里岔路口向左进入103线至何庄路口向右进入方城至社旗快速通道、经省道331线进入103省道。

四、沿103线由北向南大中型车辆经方古路口绕行省道331线、方城至社旗快速通道进入103线。

五、城区七峰大道,张寨大道全时段全路段禁止大中型车辆通行和停放,违者按照《中华人民共和国道路交通安全法》规定予以处罚。

特此公告

方城县交警大队  
方城县公路局  
2017年10月12日

## 今日生活指数



紫外线指数:最弱

辐射弱,涂擦SPF8-12护肤品



感冒指数:较易发

天较凉,增加衣服,注意防护。



穿衣指数:较舒适

建议穿薄外套或牛仔裤等服装。



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:较差

气象条件较不利于空气污染物扩散。

(生活指数信息由南阳市气象服务中心提供)

天气预报:

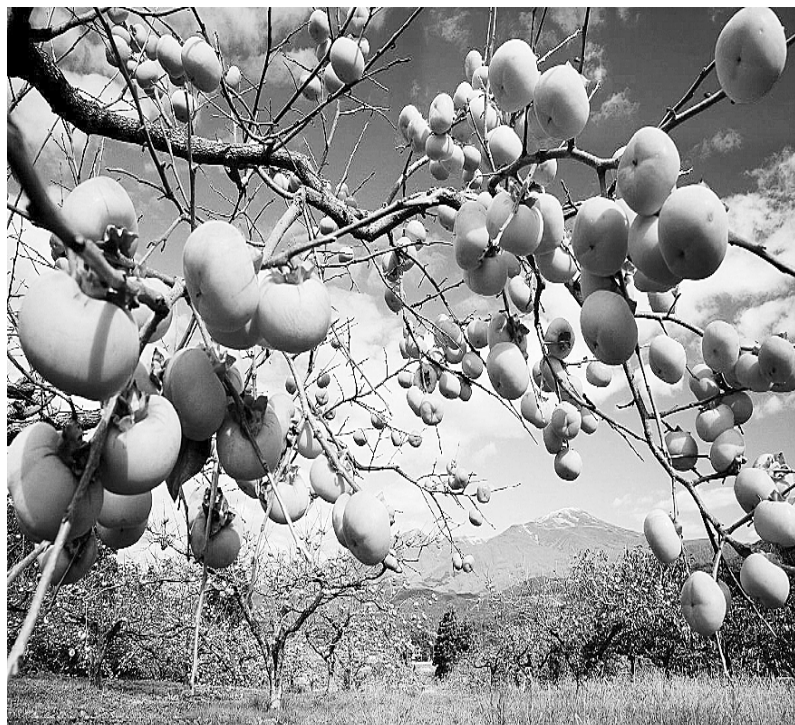
今天白天全市多云间阴天,东北风2到3级,气温9℃到18℃;

10月14日,阴天转小雨或零星小雨,气温13℃到16℃。

10月15日,阴天有小雨,局部中雨,气温13℃到16℃。

秋意浓,柿子红

## 柿子的吃法有很多种



(网络图片)

本报讯(记者刘力果)这几天,记者在街头看到,有小贩在卖柿子,红彤彤的柿子是秋天里特有的美味。在深秋的山野中,叶子已经落尽的柿子树上,挂着一个个红灯笼似的柿子,仿佛一幅天然的风景画。

据了解,柿子营养价值很高,含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C、瓜氨酸、碘、钙等,其矿物质的含量超过苹果、梨、桃等水果。

柿子还具有很高的医学价值,含有丰富的膳食纤维,有良好的润肠通便作用;其性寒,有清热、润肺、生津、

止渴、镇咳、祛痰等功效;柿子叶煮水喝,可以促进机体新陈代谢,降低血压。

柿子的吃法有很多种,甜柿子可以生吃,不过生柿子通常很涩,不能直接食用。脱涩的方法有很多,可以将柿子与成熟水果一同放置一段时间,或用温水浸泡等。除鲜食外,柿子晒干之后可制成柿饼,易于保存,口感甜腻。

柿子虽然味美且营养丰富,但其性寒,且含有大量的鞣酸,吃多了会给胃部带来一定的负担,胃炎、胃寒等患者要尽量少吃柿子。③6