

虽然本周主打晴好天气,但早上的冷,有一句话可以概括——

这时节,起床靠毅力,出门靠勇气

连续两个星期,周末都有冷空气来袭。如果说上上周的冷空气是把天气从“小阳春”拉回到深秋;那么上周末的这股冷空气,则是把天气加速推向冬天的怀抱。

昨天,冷空气带来的大风,刮出透亮的天。而且太阳出来以后,气温很快回升,最高达到14.4℃。落叶簌簌天微寒,秋天的尾巴上,有这么好的天气,不出去走走真是有些可惜。



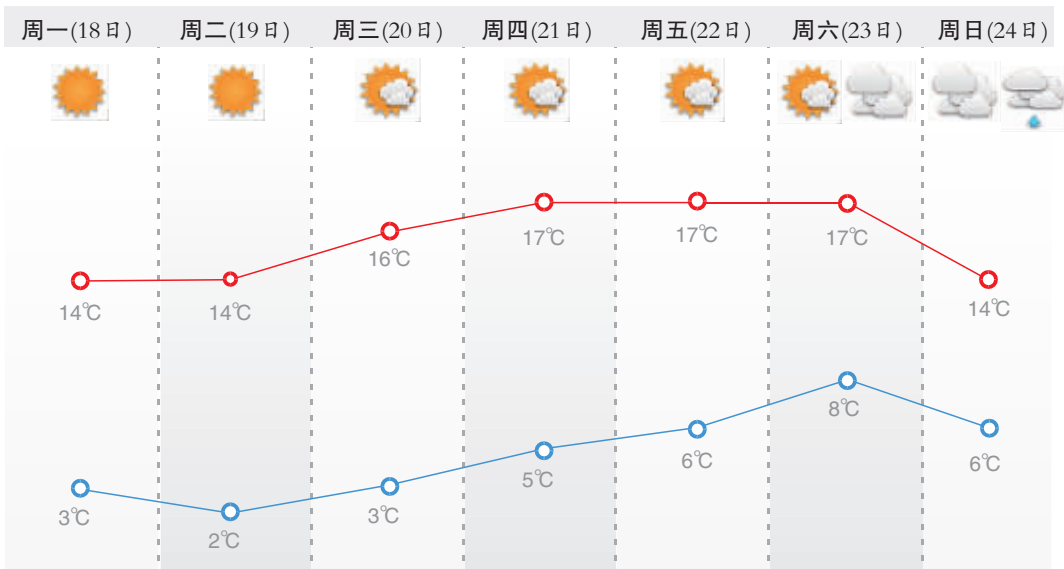
周一到周三,最低气温只有2℃到3℃

本周大多数时候,会延续昨天的晴好天气,特别是今明两天,只有少量的云。

但天气晴好,并不意味着气温高,特别是今起至周三,最低气温都只有2℃到3℃,有一句话最适合描述这样的天气——这时节,起床靠毅力,出门靠勇气。

中央气象台说,从昨夜起至19日,冷空气还会继续在东北地区中东部、黄淮东部等地制造4-6℃降温;18日前后,黄淮东部、江淮东部等地的部分地区还将出现初霜冻。市气象台昨天也发布了霜冻警

本周天气走势图



制图 周迎 数据来源 中国天气网

衣食住行,都需要注意保暖

昨天,估计有很多耐不住寒的人,已经把空调打开了。对于好多人,特别是女孩子来说,这时候开始到冬天结束,总会手脚冰凉,夜里在被窝里怎么也捂不热。

对于秋冬季手脚冰凉,“@江苏气象”给了几个建议,头一个就是注意保暖,特别是腿到脚部,一定要穿多点。

此外,每晚用姜水泡脚、小腹和后腰贴暖宝宝、常吃红枣、常喝红糖煮姜、少吃或不吃寒凉、凉性食物、每周一次泡热水澡:40℃左右为宜、汗蒸加快血液循环、足底

按摩舒经活络,都是缓解手脚冰凉的一些小窍门。

天气渐寒,这时候,家里煮点粗粮粥也是个不错的选择。不过“@河北天气”说,粗粮也得挑着吃,胃肠不好的人选择吃小米、大黄米和糙米;血糖血脂高或身体肥胖的人,适合吃燕麦;贫血的人适合吃小米和黄豆,有利于补充铁;体质较热的人多吃绿豆和荞麦;容易水肿的人吃红豆和薏米。

不管怎么说,天气越来越冷,大家衣食住行都要多注意,以免疾病找上门来。(镇气 巫悦萌)

冷风吹出一片蔚蓝天空 空气质量污染转为良好

本报讯 随着这一波冷空气的来临,昨天气温降低了好几摄氏度。受此冷空气影响,我市原本污染的空气得到了改善,冷风吹出一片蔚蓝天空,空气质量转为良好。

“昨天上午,一出门就感觉天气跟前些天有很大不同,空气干净了很多,阳光变得挺刺眼,视野也变得开阔,一眼可以望到很远。”关心空气的市民王先生说,每天他都要看天气预报,同时关注一下当天的空气质量,如果是污染比较严重的天气,就要减

少锻炼和外出的时间,毕竟污染天气本身就对人体有害。

“在秋冬季节,能够出现碧空万里情形并不多见,因为受季节性影响,秋冬季节雾霾以及污染天气发生频率较高。”市环境监测中心站副站长张先宝说,从区域以及季节性来看,一个地区在一定时间内的空气质量是相对稳定的,秋冬季节只有气象条件发生较大变化时,例如降温或者降雪等情形条件下,空气中的污染能够得到及时的扩散和消散。

张先宝分析,受这一波冷空气影响,预计近期我市空气质量将维持在

优良。

(记者 张兆勇)

镇报新闻手机客户端
看新闻、找打折、发爆料
镇报新闻随时随地找乐
扫一扫,精彩继续



停电检修信息

11月19日

停电时间 9:00-15:00
停电线路 10kV长山线55708开关以下,至557561、557564开关

停电范围 镇江市混凝土有限公司专变、镇江市公路管理站箱变、区金属设备库、金顺混凝土、镇江市蔬菜研究所、润州超群花卉有限公司、润州恺乐机械厂箱变、消防灭火救援中心专变、武警部队镇江支队、镇江市润州长山茶场、镇江市丹徒区长山提水站管理处、苏南机电设备市场、润扬国际商贸城电房、德润鸿祥置业有限公司、小华山(小华山生产队)、化轻仓库、大华山(大华山生产队)、崮山小岩下、崮山王家组、崮山水库、崮山卢家组、卢家组、秧坝二、大华山2#、崮山果园、崮山新村、刘子桥新居、刘子桥、五星电站、周奕、莫家湾、崮山新村五组

停电时间 9:30-15:30
停电线路 10kV均和线65603开关以下;10kV海德线12932开关以下,10kV精细线22602开关以下

停电范围 656线:镇江均和重工有限公司、新区大港路灯管理所、镇江市水业总公司(双电源)、超越化学临时用电二、超越化学临时用电、常青树临时用电、中国石油天然气股份有限公司江苏镇江销售分公司;129线:化学物流园、镇江市水业总公司(双电源)、镇江新宇固体废物处置有限公司、镇江新区固废处置有限公司、镇江新区经济开发总公司、北山村西;226线:镇江南华糖业有限公司、江苏省东泰精细化工有限责任公司、江苏常青树新材料科技有限公司、江苏超越化学有限公司、镇江新区经济开发总公司、北山村孙家湾、北山村碾口、北山水牛巷

停电时间 9:00-13:00
停电线路 10kV苏游线1F9501开关以下至1F9502开关;10kV南岗线1H1121开关以下

停电范围 1F95线:镇江固德车轮制造有限公司、开仪部分、下方部分;1H11线:丹徒区鑫旺建筑材料厂、开仪部分、下方部分

停电时间 9:00-12:30
停电线路 10kV民治1F8012开关以下
停电范围 黄墟星棋建材厂、黄墟星棋

体彩中奖号码

“七位数”(第13180期)
中奖号码:5178432
体彩“排列3”(第13314期)
中奖号码:700
体彩“排列5”(第13314期)
中奖号码:70077



充移动话费200元,送2014年《京江晚报》优惠订阅券

活动截止日期:2014年2月28日

方式一:用户协议充值200元便可获赠2014年度《京江晚报》优惠订阅券 方式二:全球通客户凭10000积分便可兑换2014年度《京江晚报》优惠订阅券 客户凭优惠券另付80元便可获得全年京江晚报一份

注:参与方式一限2012年12月31日之前入网老客户且需月最低消费30元并开通指定业务,详询移动店堂工作人员。

●办理地点:市区及丹阳、句容、扬中各移动营业厅及网点 ●用户凭优惠订阅券至镇江日报社1楼大厅办理交费登记手续

●报社咨询电话:85012697 85028269 或中国移动各营业厅 ●24小时服务热线:15106101100