

秋意已至,留心早晚凉意袭人

气温始终处在夏秋的境界线上



“在淡淡的秋季,我多想穿过,枯死的篱墙,走向你,在那迷蒙的湖边,悄悄低语,唱起儿歌,小心地把雨丝躲避……”

用顾城这首《在淡淡的秋季》来形容眼下的天气,还是蛮传神的。夏天还没完全离开,秋天的感觉只是淡淡的,但早晚的凉意已经越发明显了。

冷风冷雨,你会生出悲秋的情绪吗?

这段时间,阴雨天气偏多,很多人觉得困倦,精神疲乏,做什么事都提不起劲来,甚至晚上的睡眠会经常被噩梦打断。

有个词叫“悲秋”,症状大多就是上文提到的这些。中国文人很早就将秋日草木凋零的景象,与感伤的情绪融为一体,以至有许多著名的悲秋诗句流传至今。

《气象知识》杂志中,专门写过一篇关于悲秋的文章。从气候

角度讲,秋高气爽、万里无云本是秋季大部分地区天气的基本特点。但同样在秋季,一股股冷空气从西伯利亚和蒙古国南下进入中国,当它和南方正在逐渐衰退的暖湿空气相遇,就会在交汇处形成阴雨天气。可想而知,凄凉的自然景象配以连绵的雨水、阴霾湿冷的天气,心生惆怅也是人之常情。

其实,悲秋并非只是外界事

物环境投射到心理层面的一种表现,从生理角度讲,它也是有科学依据的。秋季气温开始逐渐降低,人体的新陈代谢速度逐渐减慢,身体各部分的机能都相应降低,如呼吸速度、心率等。循环系统机能的减退,相应造成大脑的缺氧,脑细胞的兴奋度变低,这也是人在秋季容易惆怅忧郁的一个原因。

情绪不高,要不要来一块黑巧克力?

其实,应对悲秋的药方很简单,那就是多晒晒太阳。阳光可以说是一味不可多得的“自然药”,多晒太阳可以使人精神抖擞、改善不良情绪。

不过,眼下的天气,想要得到充足的光照还真不容易。今天如果有阳光,请务必必要珍惜,因为周二又要开始下雨了。现在的雨打在身上已经很凉了,所以有时候尽管雨下得不大,但也别抱着淋一淋也没事的态度,因为淋雨而感冒可就不值当喽。

没有光照的日子,情绪低落的时候,可以吃一点巧克力,最好

是黑巧克力,它能起到提神和改善情绪的作用。另外,多参加运动锻炼和社交活动,也是切实可行的方法,一些不良情绪会在运动和人际交往中转移、消失。调节饮

食衣着和睡眠也有一定的作用,一般来讲饮食应以清淡甘润为主,防燥防热;衣服可以选择色彩鲜明亮丽的;睡眠要充足,起居有常。

(镇气 巫悦萌)

本周天气

周一	多云转阴,气温 21℃到 27℃
周二	阴转阴有阵雨,气温 20℃到 26℃
周三	阴有小到中雨转阴有中雨,气温 20℃到 24℃
周四	阴有中雨转阴有阵雨,气温 18℃到 21℃
周五	阴转多云,气温 18℃到 25℃
周六	多云,气温 17℃到 26℃
周日	多云,气温 18℃到 27℃

数据来源:中国天气网



小城已能感受到秋意,白天到各大公园游玩、聚会、休闲的市民越来越多。

网友ROMERO 摄于焦山公园 (请作者联系本报领取稿费)

这些文具曾经离不开,而今用得少 想配圆珠笔芯 跑了几家店没找到

想配圆珠笔芯,在大多数文具店找不到;墨汁和钢笔墨水的销量在减少;有了活动铅笔和家庭电脑之后,早些年还畅销的小刀和相册“风光不再”……

随着生产技术的发展,产品更新换代和使用习惯的变化,细心的市民在开学之际发现,工作和学习生活中原本十分常用且离不开的一些文具用品,不经意间已经不再是“每日必需品”,有的甚至大有淡出市场的迹象。

想配圆珠笔芯 跑了几家文具店都没找到

一支圆珠笔,笔芯油墨用完了,想去换一支新的笔芯,如今可有些不方便。市民张女士就遇到这样的尴尬。

张女士有一个刚上中学的孙女,在开学前买了几支圆珠笔。圆珠笔芯用完后,孙女在学校附近的几家文具店想买一支,店主都说“没得笔芯换,要不重买一支笔”。

接到张女士的报料,记者在市区多家文具用品店,一路寻找卖圆珠笔芯的商店。在健康路上的中山路小学大门口,有多家经营学生文具的商店,但一律都称没有圆珠笔芯可换,并表示“自己店里就不进货”。这是为什么呢?

在梦溪路上的一家文具商行,店员介绍说,“因为如今的圆珠笔价格实在是便宜,换笔芯也省不了几个钱。”

墨水用户越来越少 今后或只有小众群体消费

在日常学习生活和单位办公过程中,市民还会发现,墨水等文具用品,使用的频率也越来

越少。相应地反映到文具市场,产、销量均在逐年减少。

京口源鑫文具商行是市区一家专营文具用品的批零企业。一位女店员介绍说,现在只有小学三年级学生,学校开始教学钢笔写字课,以及寒暑假各类教育机构开设硬笔书法班的时候,才会形成些销量,平时一个月也卖不出几瓶。据她分析,如今中性笔(也就是俗称的“水笔”)既有钢笔的书写效果,又有圆珠笔的流利,因此在学校和办公场所大行其道。同时她也认为,虽然消费量在大幅度减少,但只是消费的群体越来越少,而肯定不会消失,毕竟钢笔和毛笔具有书写上的表现力,有彰显书法艺术的效果。“买墨水的,今后将是小众消费群体!”

有了新的替代产品 小刀、相册的销量也在减少

记者还了解到,随着活动铅笔和卷笔刀的普及,早些年还较多使用的小刀,如今在学习用品市场中也是“风头不再”。

在市区多家文具用品店,都能看到有削铅笔的小刀销售。虽然只有区区1元一把,但销售量却不大。据一家文具店老板介绍,学生现在都用活动铅笔,不用削铅笔了,“即使是2B铅笔,现在文具厂家也能生产出专门的2B活动铅笔。”

随着家用电脑的普及,对一些文具用品的市场也带来了冲击,相册簿就是其中之一。随着家用电脑进入普通市民生活,如今用数码相机和智能手机拍出小照后,大家更多地会将它们储存在电脑中,既省钱也能长期保存,相册逐渐不再受宠。

(记者 干光磊)

停电检修信息

9月16日
停电时间 6:00-08:30
停电线路 10kV大兴线1B0105开关以下,至1B0107开关;10kV大兴线1B0111开关(备用)
停电范围 镇江市艺术剧院、镇江万筑置业有限公司、江苏镇江安装集团有限公司、镇江中冶宝润置业有限公司、市公安局(双电源)、镇江安装工程有限公司、镇江市风景旅游发展有限责任公司、市路灯管理处、镇江润中置业有限公司
停电时间 6:00-10:00
停电线路 10kV王宗线14201开关以下,至14202开关;10kV小

港线1F2102开关以下;10kV长星线1F3402开关以下,至135号杆
停电范围 142线:化工厂、省电力镇江供电公司、新区大港路灯管理所、许弄、普照;1F21:无;1F34线:重庆啤酒集团镇江有限责任公司、镇江新区交投公司2#、镇江新区大路城镇建设发展有限公司、镇江盛华粉煤灰利用开发有限公司、大路新型建材厂、温泉酒店、大路机场箱变、小港
停电时间 6:00-14:00
停电线路 10kV长星1F34线135号杆以下;10kV莫桥线14403开关以下,至142144、144152开

关
停电范围 1F34线:江苏路辉市政工程有限公司、镇江长星新型建材有限公司、镇江港和新型建材有限公司、市水业总公司(东区污水处理厂)、镇江新区城投公司、许弄;144线:江苏大威电气有限公司、镇江新区路灯管理所、南家港电灌站、中交第三航务工程局有限公司南京分公司、中交第三航务工程局有限公司南京分公司、镇江市力搏工具有限公司、北港排涝站、镇江泛宇钛白粉厂有限公司、市水业总公司、延安、东岳、建东、薛港、永安、南元

福彩中奖号码

“双色球”(第 14106 期)
中奖号码:9 14 17 18 21 25+15
福彩“3D 游戏”(第 14249 期)
中奖号码:2 8 1
福彩“15 选 5”(第 14249 期)
中奖号码:4 7 10 14 15

体彩中奖号码

“七位数”(第 14142 期)
中奖号码:7 8 9 6 4 1 0
体彩“排列 3”(第 14249 期)
中奖号码:8 1 0
体彩“排列 5”(第 14249 期)
中奖号码:8 1 0 8 3

东晚 健康提醒

很多人认为清补就是吃素,其实清补是指不宜多吃油腻、烧烤、油炸的食物,而不是一味清淡,还要注意补养。如果一味地只吃素食,比如以水果、蔬菜代替主食,人体的蛋白质、脂肪、矿物质、氨基酸等摄入量就会不足,势必会削弱机体的抵抗力,对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都会造成不良影响。

——营养医生潘瑞蓉

