

# 处暑来到,炎热天行将结束

## “秋老虎”仍较为活跃,大家应注意防暑降温

**本报讯** 这几天,暑热天气在我市表现得不太明显了。在这样的天气形势下,今天的0时38分迎来了今年的处暑节气。处暑是二十四节气中的第十四个节气,在公历每年的8月23日或24日,表示炎热暑天即将结束。气象资料表明,处暑时节,“秋老虎”仍较为活跃。

处暑是反映气温变化的一个节气,“处”含有躲藏、终止的意思,“处暑”表示炎热的暑天结束了,意味着要进入气象意义的秋天。处暑是代表气温由炎热向凉爽过渡的节气。此时夏季称雄的副热带高压,虽说大步南撤,但绝不肯轻易让出主导权,有时候还会出现高温天气。

一般情况下,处暑节气之后,气温会逐渐下降,已不再暑气逼人。节令的这种变化,自然也在农事上有所反映。古人留下的大量具有实用价值的谚语,如“一场秋雨一场凉”、“立秋三场雨,麻布扇子高搁起”、

“立秋处暑天气凉”、“处暑热不来”等,就是对“处暑”时节气候变化的直接描述。但总的来看,处暑期间的气候特点是白天热,早晚凉,昼夜温差大,降水少,空气湿度低。在这样的环境下,人容易出现口干鼻燥,咽干唇焦的燥症。因而,衣服不要加得太多,忌捂,但也不能过凉。所以,此时节要注意防晒,饮食起居均要调剂周到。

随着秋天脚步的临近,一早一晚都会有点小凉风,但也不要慌张着添加衣物。

俗话说“春捂秋冻”,这里所指的“秋冻”就是说秋季气温稍凉爽,不要过早、过多地增加衣服,以利于身体收敛阳气。因为热往外走之时,必有寒交换进去。适宜的凉爽刺激,有助于锻炼人体的耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。同样道理,季节刚开始转换时,气温尚

不稳定,暑热尚未退尽,过多过早地增加衣服,一旦气温回升,汗水还会流出,很容易伤风感冒。

但是,“秋冻”并不是无条件的“冻”,而是要适当。处暑过后,早晚比较凉了,要注意添加衣服,尤其是夜里外出要注意保暖,以保护阳气。晚上睡觉应关好门窗,腹部盖秋被,防止秋风流使脾胃受凉。白天只要室温不高就不要开空调,而要开窗使空气流动。

虽然秋天渐近,但一旦出现“秋老虎”,要注意防暑降温,补充水分,多食果蔬,清热祛暑。对付“秋老虎”,尽量避免午后高温时段的户外活动,勤喝水,最好在白开水中加些盐或蜂蜜。此外,要常吃些清热、生津、养阴的食物,如木耳、百合、核桃、乌梅、芝麻等。另外,还要注意作息时间,不要熬夜,应保证充足睡眠,最好比平常多睡一个小时左右。

晚报记者 刘春正

## 未来几天,气温不算很高

**本报讯** 随着处暑节气的到来以及后三天伏天的终结,我市的气温将有所回落。根据目前气象资料分析,未来几天,我市很难有高温天气。

昨天,市气象台台长康邵钧说,我市今天的天气和昨天“如出一辙”,最高气温33℃左右。尤其是中午前后,天气比较热,不过早晚天气凉爽舒适,有利于人们户外活动和出行。

康邵钧介绍,从目前气象资料分析,本月底之前,我市出现35℃以上高温的可能性不大。到9月份会不会出现高温高湿天气,还要以短期天气预报为准。

据市气象台昨天的预报,今天白天,我市多云间晴天;风力不大;最低温度24℃,最高气温33℃。夜里到白天,晴天到多云;气温变化不大。

明天夜里到后天白天,多云到阴天,有阵雨、雷阵雨。

晚报记者 刘春正

## 处暑时节,早睡早起防秋乏

**本报讯** 处暑期间,天气由热转凉,不少人会有懒洋洋的疲劳感,也就是“秋乏”。秋乏是一种自然现象。由于处暑节气正处在由热转凉的交替时期,此时人的起居要相应调整,保证睡眠充足才能克服秋乏。

说到睡眠充足,市中心医院医生杨道荣说,现代人认为睡得时间长就行了,尽管睡得晚,但是睡到足够时间就是健康的,这是典型的一厢情愿。睡眠也要适应自然规律。

处暑后,什么样的睡眠方式最有利于身体健康呢?杨道荣说,《黄帝内经》里提出“早卧早起,与鸡俱兴”,也就是说,秋季睡眠规律要与鸡同步。鸡在17点到19点进窝。古人认为,人在秋天的养生就要像鸡一样,在这个时候回家休息。到了19点到21点,就该上床睡觉了,最迟不超过21点。早起是几点呢?古人将鸡鸣作为时间标志,所以鸡叫后起床最好,相当于5点到6点。

四季睡眠时间虽有不同,但有个总则,晚睡不宜晚过23点,早起不宜早过5点,这6个小时是睡觉的黄金时间,尽量要保证它。如果晚上休息不好,要保证半小时左右的午睡时间。

由于处暑过后夜里较凉,为了保护阳气,晚上睡觉应关好门窗,腹部盖薄被,防止脾胃受凉。

之所以会出现秋乏,是因为在炎热的夏天,大量出汗造成水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人体处于过度消耗阶段;夏去秋来,天气日渐凉爽,人体出汗也明显减少,进入到一个周期性的休整阶段,水盐代谢开始恢复平衡,人的心血管系统的负担减轻,消化系统功能日渐正常。秋乏是对盛夏季节人体超常消耗的补偿反应,也是肌体在秋季宜人的气候环境下采取的恢复措施,可以说是肌体内外环境为达到新的平衡的过渡现象。

晚报记者 刘春正

### 万人相亲大会报名正火热进行中

## 美女、帅哥真不少

晚报记者 宋云辰

“我已经报上名啦,麻烦你帮我看我填的行吗?”

“我孩子这都28岁了,因工作忙,到现在还没谈成,我家条件不错,有房子,有门面,有车,我们啥都不要求女方,就想找个长得漂亮的,你看好找吗?”

“我不大会玩手机,下午准备去现场报名,你们的具体地址在哪?好找吗?”

“我儿子在外地,现在回不来,能不能先给他报上名,等国庆节让他直接去相亲现场行吗?”

……

咨询电话络绎不绝,负责万人相亲大会报名工作的工作人员们每天都接到各种咨询的电话,工作人员们都耐心地解答。由京九晚报主办的万人相亲大会正在火热报名中。茫茫人海,要找到自己的另一半也许你缺少的只是一个机会,来报名万人相亲大会吧,给自己和TA一个难忘的寻爱之旅。

“到婚龄了,想找个温柔大方的女孩。”来自梁园区的刘先生告诉记者,从事个体经营的他28岁,收入还不错,但平时忙于工作,闲暇时间少,加上地域限制,至今无称心的女友,希望借助本报相亲会找到心仪的伴侣。

陈先生通过微信报名相亲会,他是一名教师,今年29岁,温文尔雅、落落大方。他希望找个有共同语言的女孩共沐爱河。“我对女孩的籍贯没有要求,最好能找个睢县姑娘,或者跟我一起回

睢县生活也行。”他表示,在县城资源有限,感谢京九晚报为广大单身主儿提供的大好机会,一辈子的大事要重视。希望通过这次活动,有更多的朋友能够摆脱单身,走向幸福。

本届相亲大会报名时间截止到9月25日。目前,正在火热报名中。据工作人员介绍,报名人数还在持续上涨,且本届报名者的条件优于往年。

从报名者提供的个人资料来看,本届相亲大会报名者不仅学历高,且工作单位、家庭条件等也都不错,报名者中大专学历占到80%以上,其中不乏公务员、事业单位、国企职工等,不仅工作稳定,还有房子。

此外,除了大家普遍关注的物质条件外,不少报名者的择偶条件都强调对方的内在因素,少了拜金,多了志趣相投。

你还为工作忙无暇恋爱而发愁吗?你还为交际范围窄,无法遇到心仪的TA而抱怨吗?人生路上你是否还是孤单前行,快到这里来吧——京九晚报万人免费相亲会,将给你提供牵手爱人、告别单身的机会。还等什么呢,赶快加入吧!

**报名方式:**

1.关注京九晚报公众号,点击“相亲报名”,然后填写自己的信息提交报名资料就行啦。

2.现场报名地点为:归德南路商丘日报社院内京九晚报办公室。咨询电话3272266。

## 携带密码行李箱出行 最好多加一把锁

**本报讯** 近段时间,网上流传着一段“密码行李箱开锁秘籍”的视频,一些网友根据视频中的方法,也可以打开行李箱。专业人士提醒,为安全起见,携带密码行李箱出行,最好另外加把锁。

记者注意到,网上流传的“密码行李箱开锁秘籍”视频中提到市场上多数密码行李箱,密码齿轮缝隙中的缺口就是开锁机关,找到齿轮缺口对应数字,加上或减去一定的数值,就可以打开锁。

记者在市区走访发现,的确有多数密码行李箱存在齿轮缺口。销售密码行李箱的赵先生称,他注意到了网上的视频,“我也试了一下,的确可以打开”。

正在选购密码行李箱的准大学生李浩说,对网上流传的开密码行李箱的方法他并不担心,因为他准备只在行李箱中放置一些衣物,也不放贵重物品。

那么,密码行李箱上的齿轮缺口是否是设计缺陷呢?有着多年开锁经验的吴建伟师傅称,密

码行李箱上的齿轮缺口并非设计缺陷,而是为了方便后期维修所用,“也是为了方便找回密码”。

在走访中,记者还发现一些密码行李箱可以另外加锁,还有一些是被称为海关锁的密码箱。

吴建伟提醒,为了安全,密码行李箱上可以另外加锁,也可以选择海关锁等更高级类型的密码行李箱。此外,外出使用普通密码行李箱,里面最好不要放置贵重物品。晚报首席记者 翟华伟

**青島花園交房公告**

尊敬的青島花園業主:

衷心感謝您和家人一直以來對青島花園的關愛和支持!現通知您前來辦理交房手續,請您在約定時間內攜帶相關資料及證件,前往北海路青島花園銷售中心辦理交房手續。因辦理交房手續的業主較多,我們已合理安排您的交房日程,具體時間詳見青島花園銷售中心公告。

如有疑問,請致電青島花園銷售中心,諮詢電話:0370-2727000。

特此公告!

**商丘市清江晟房地產開發有限公司**  
2016年8月23日

**樂透不止 暢活由你**

大樂透第16098期開獎號碼  
**08 09 11 20 29+04 05**

獎池33.09億元

排列彩第16228期開獎號碼  
排列三:865  
排列五:86526