

明天立秋 买个西瓜抱着啃

7日,将迎来农历二十四节气中非常重要的一个节气——“立秋”。立秋预示着夏天即将过去,秋天即将来临。立秋后虽然暑气一时难消,但总的趋势是天气逐渐变得凉爽起来。熬过了漫长的炎炎夏日,人们有了食欲,所以立秋的民俗多与吃有关。在老南京立秋节气上,有着“啃秋”的习俗,还有一些非常有趣的说法。

俗话说“热在三伏”,盛夏之余秋后还有一伏(末伏),即是说立秋之后第一个庚日后十天,伏天才算完。因此,老南京有“秋后十八盆”的说法,有说十八盆的“盆”是指旧时冬季烤火取暖之火盆,表示还有十多天炎热的火盆要烤,真正“秋高气爽”还早呢。还有一说是天气仍然炎热,要洗澡冲凉18天,而这“盆”则是指澡盆了。

立秋这天,很多地方有用秤称人的习俗,将此时的体重与立夏时对比。因为在炎热的夏天,人本就没有什么胃口,饭食清淡,两三个月下来,体重大都要减少一点。立秋后,秋风渐起,胃口大开,想吃点好的,增加一点营养,补偿夏天



地球与太阳的角度每运行15度为一个节气,今年立秋在8月7日

●立秋的民谚

早上立了秋,晚上凉飕飕。立秋温不降,庄稼长得强。
立秋十日遍地红。立秋雨淋淋,遍地是黄金。

的损失。补的最好办法就是“贴秋膘”(也称“抢秋膘”):在立秋这天吃各种各样的肉,如炖肉、烤肉、红烧肉等,“以肉贴膘”。

立秋除了“贴秋膘”,民间还流行“咬秋”和“啃秋”。南京

城里的人在立秋日买个西瓜回家,全家围着啃,就是啃秋了,据说可以不生秋痱子。“啃秋”在有些地方也称为“咬秋”,寓意炎炎夏日酷热难熬,时逢立秋,将其咬住。

新华社

》立秋·保健

穿衣要“春捂秋冻” 起居宜“早睡早起”

7日将迎来“立秋”节气。养生保健专家提醒,立秋时节,公众在起居和衣着上应该有所讲究,起居宜“早睡早起”,穿衣要“春捂秋冻”。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。“春捂秋冻,不生杂病”,因此秋季穿衣也要适当地冻一冻,以让自己略感凉而不感寒为宜。

》立秋·饮食

少辛多酸,以助养肝

立秋时节,天气开始由热转凉,此时节,公众在饮食上应谨记“少辛多酸”的原则,以助养肝。另外,秋天还会产生燥,饮食应以养阴清热、润燥止渴、静心安神的食品为主,如莲子、山药、扁豆等。新华社



你的心情会受天气影响吗?你的生活会因天气而改变吗?开心的,不开心的,欢迎一起来韶韶。每周我们都会评出一个最积极参与奖,30元话费等你拿!

互动通道

移动用户发送短信到1065830096060
电信用户发送短信到10659396060
联通用户发送短信到1065596060
你也可以投稿到djqstq@hotmail.com
(请注明“韶天气”,留下真实姓名)

做家务,汗! 进厨房,烦!

读者王春英8月5日来短信:
天太热,家务活都不能做太多,随便动一动都满头大汗。

读者高阿双8月5日来短信:
这几天天热得我心情差透了。我是做卤菜的,每天都要烧菜,厨房已够热了,再加上外面的高温,心里只有一个字“烦”。

读者龚修桐8月5日来短信:
烈日炎炎,埋头执帚汗如水;忠心耿耿,立足洁城情似金。——赞高温下的环卫工!



半个冰西瓜 让宝宝拉到脱水

夏季宝宝更应注意“保暖”

快报讯(通讯员 孔晓明 记者 安莹)“昨天买的西瓜吃了一半,剩下一半放冰箱了,今天孩子吃了后,拉肚子拉得快虚脱了。”5岁的童童脸色苍白,蜷缩在妈妈怀里,医生诊断已经严重脱水。近日,记者从南京市妇幼保健院了解到,气温持续升高,因为过多食用冷饮、冰西瓜等冷食导致呕吐、腹泻的患儿非常多。

南京市妇幼保健院医生韩树萍说,夏季气温高,胃肠道血流减少,所以宝宝的胃肠道特别敏感,此时如果突然吃进大量冷饮,会引起胃肠道收缩,发生腹痛,冰镇食品的冷刺激还可能引起消化系统的功能失调,出现食欲不振、恶心、腹痛、腹泻等症状,同时夏季儿童常吃的生冷食物尤其是冰激凌、饮料、冰西瓜等,糖分高,还极易损伤脾胃,出现长期食欲不振、腹痛、大便异常等症状。

韩树萍表示,夏天并不主张宝宝太“凉”,最好带孩子到户外活动,让宝宝呼吸新鲜空气,进行日光浴,加强身体的适应能力。对于已经患病的宝宝,要抓紧第一时间,及时就医。

莫愁湖的荷塘又热闹啦

第二次盛花期提前到来

兰兰物语

花鸟虫鱼生存状态
窗前的花儿开了,屋后的小鸟筑巢了……只要是你觉得有意思的自然现象,都可以告诉兰兰,我们将请专家为你揭开物候变化的神秘面纱。

热线:96060
邮箱:djqstq@hotmail.com



莫愁湖荷花进入第二次盛花期 快报记者 路军 摄

快报讯(记者 孙兰兰)经过一轮花开花落,本周,莫愁湖的荷花终于进入第二次盛花期。每天去莫愁湖晨练的市民李女士惊喜地发现,一个星期前基本只见绿叶不见花的荷塘,这几天一下子又变得热闹起来,娇艳的荷花竞相斗艳,而且太阳越烈,

花瓣色彩越红。

对莫愁湖的荷花,李女士再熟悉不过了。每年经历第一次盛花期之后,它们一般要有15天左右的“休整期”,然后才会迎来第二次大面积绽放的盛花期。没想到今年,中间的“休整期”大大缩短了,才休息了一个星期左右,这几天,又冒出了一大批的新鲜花蕾陆续绽放。

园林专家告诉记者,这与最近的连续高温天气有关。荷花受温度和光照影响很大,这几天阳光强烈,荷塘里的水温也高,因此催促花芽分化,让第二次盛花期提前到来。预计这个周末大约80%的花苞绽放。这位专家还想着赏花或者拍摄荷花的市民,列出详细的

“荷花生物钟”:一朵荷花真正的开花期,也只有三四天。第一天,荷花凌晨开放后,早上10点后重新合拢。所以,市民赏荷要趁早,最好早上出行,不仅避开高温,而且能看到更多盛开的荷花;第二天就是它最美的时刻,花在凌晨开放后,将持续盛开;第三天外侧花瓣开始打蔫,第四天慢慢凋谢。

一天当中最佳观赏时间在何时?专家说,每天凌晨3:00左右,荷花的花瓣就开始自外向内逐渐舒张,到5:30左右完全绽放,雄蕊也随之散离花托,花药开裂吐粉,这时闻香最佳,清晨阳光还不强烈,花开得多,空气又清新,荷塘里芳香四溢,会引来早起的蜂群前来采粉。等到上午九点钟以后,观赏效果就要差一些了,部分第一天初绽的花朵比较娇嫩,会慢慢合拢起来。市民可以根据需要,选择不同时间来莫愁湖赏荷。

SHUI mulan
水-慕蘭美容連鎖機構

脱毛 冰点E光无痛永久脱毛
500元包干净

专除手脚、腋下、唇毛、发际线、络腮胡

祛斑 医疗新科技,只需4次!
签约20年不反弹!
专除雀斑、日晒斑、黄褐斑、老人斑……

地址:湖南路6-3号(玄武门车站)和信商务中心301室
电话:66626696 QQ:957523979

签约治疗 无效退款

祛眼袋 我们更专业

本院采用国家专利技术,不开刀、不吸脂、不松驰皮肤,快速一次去除眼袋、肿眼泡,同时紧肤去皱、清除黑眼圈,适合16-80岁男女,随做随走,不受季节影响,告别反弹、签约服务,保证效果。(修复:吸脂、开刀不成功的眼袋)。

国家专利:已荣获国家专利(认证号:ZL 02 2 71795.1)
全国连锁:香港、北京、上海、深圳、广州等大城市下设32家分机构
安全精确:不开刀,无痛无痕,数码监控,安全、精确、协调

十五年了,我们专做眼袋!

去眼袋专利证书
专家热线:13952038666

咨询 025-85511148 85511159
地址:南京市新街口汉中路8号金轮国际广场写字楼806(金鹰国际对面)
网址:http://www.91qqd.com

水滴摄影 周年庆 八月八日 惊艳全城

两大方案 既日起全城热抢 实惠超值空前到位
历时三月巨资装修升级 全新水滴溢彩开幕 打造金陵专业写真王者品牌

方案一:六大升级

- 实景升级:拍摄80元以上全套,立即一折价。(原价800元 直接享受600元套餐,600元直接享受288元套餐……)
- 选片升级:拍摄80元以上全套,终身设计全送
- 影房升级:穿各式360全景摄影棚,金陵专业写真摄影工厂,加拍不加价
- 服装升级:巨款打造豪华品牌空间,尊贵礼遇,轻松享受不加价
- 服装升级:多款最新品牌服装,时尚时尚抢先穿,订单即送,加拍不加价
- 好礼升级:拍摄80元以上 全套均可获赠价值400元大礼包

方案二:低价秒杀

秒杀价:398元
300套 速度为王 先到先得
(四组造型:四季服装,225张入册,11寸相册一本,7寸相册一本,50寸放大套框,7寸摆台两个,光盘一张)

特别的爱献给特别的你
(和水滴摄影是同一天生日(8月8日)的朋友,拍698元以上套餐,即可获得7寸数码相机生日礼物一份)

地址:中山北路76-78号(军人俱乐部斜对面) 电话:83369292 83360092 HTTP://www.xidn.net/138006/