

天气总体向暖 昼夜温差仍大

晨报讯(记者 曾昊然)周末两天,冷空气一点没闲着,“加班加点”给厦门送来大风和降温天气,尽管白天还有阳光相伴,但体感温度仍然不高。根据气象部门统计,周末厦门市最高气温在16℃-19℃,最低气温在6℃-10℃;同安区军营村最低气温一

度达到1℃,出现了霜冻。同时,空气较为干燥,厦门本站最小相对湿度仅为24%。

本轮冷空气将会持续影响到今天清晨。受冷空气影响,昨天夜间到今天清晨,市区及海上风力持续较大,市区东北风最大可达5-6级、阵风7-8级,沿海则会

出现6-8级的东北大风,请注意防范。今天清晨厦门气温仍较低,岛内最低气温在8℃左右,岛外高海拔山区最低气温在2℃-4℃,有霜或霜冻天气。

今天白天,随着本轮冷空气影响减弱,厦门将开启“回暖通道”,岛外局部气温率先重返

20℃以上;但昼夜温差仍然较大,可达10℃左右。预计3月2日、3月5日还有冷空气影响,但冷空气实力弱、影响时间短,厦门天气近期总体向暖趋势不变。虽然如此,早春时节,乍暖还寒,昼夜温差大,大家还是要根据气温变化,做好防寒保暖工作,谨防感冒。

○ 今天

晴
东北风 4级
8℃-18℃

○ 明天

多云
东北风 2级-3级
12℃-20℃

健康提醒

清淡饮食 可为肝降火

春季到了,由于阳气升发,许多人会出现腹胀、乏力等情况,这时就要考虑可能是肝火旺盛所致。厦门市中医院医生介绍,春天肝火容易旺盛是由于气温回升、干燥、风多等原因造成的,中医也有“春宜养肝”之说。

身体出现哪些信号,代表肝可能损伤了呢? 医生表示,如果

发现自己皮肤、巩膜、尿液发黄,即“黄疸”,就要警惕肝脏出现问题,因为这些症状主要是胆红素代谢不畅所致。肝脏属于消化器官,其功能受损后,还会导致一系列消化道症状发生,如食欲下降、恶心、呕吐、厌油、腹胀、腹泻等,但常被误解为肠胃炎。

那么,我们该如何养护肝

呢? 医生说,大家平时多吃一些清热去火的食物,如冬瓜、薏米、绿豆等;多喝一些具有疏风清热、平肝明目、解毒等功效的饮品,如菊花茶等;忌食辛辣、刺激、油腻的食物;保证作息规律;加强体育锻炼等,在一定程度上有利于预防肝火过旺。

(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)

这些良方 可缓解春困

一到春天,不少人就成了特“困”生。该如何解“困”呢? 厦门市中医院中医特色门诊主治医师谢怡琳表示,春困是指春季人体感觉疲劳困乏,其与冬季养护不足有关——冬季劳累过度或未注意避寒保暖,到了春天人体阳气升发不足,就会引发春困。她说,想要预防春困,首先要“起居有常、不妄劳作”,即养

成良好的作息习惯,进行适当的户外运动,从而加快人体新陈代谢,增强免疫力,消除身心疲劳。其次,要注意养生保健,可利用温阳通络之药物熏蒸督脉,激发全身阳气,从而达到精力充沛、提高睡眠质量等效果;还可进行穴位按摩,包括按揉百会、风池、太阳穴,捶击肾俞与腰阳关穴等,从而缓解春困。

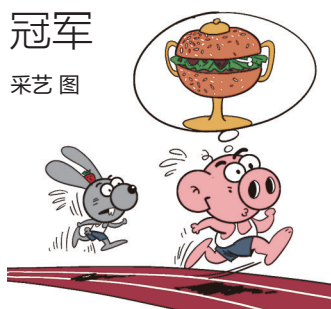
厦门市中医院副主任中医师彭连共则表示,可通过食疗方式来预防春困。比如,山药芡实扁豆排骨汤、党参黄芪薏米粥、五味山药桂圆粥等,就具有提振精神的效果。他还提醒道,厦门市中医院有加味四神汤,特别适合闽南气候特点,可除春困、益脾胃。

(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)

开心果

冠军

采艺 图

厦门市森林防灭火
指挥部办公室

市森林防灭火指挥部发布今年第1号高森林火险橙色预警,执行时间为2月23日-3月8日,期间禁止林区林缘一切野外用火。

森林火情报警电话:
5204119, 110

厦门海洋预报

2月27日

高潮时:05时02分和16时58分
低潮时:11时02分和23时33分

2月27日 白天

表层水温: 13.5℃至16.0℃
厦门岛南部海域
有1.5米至2.5米 中到大浪
九龙江口海域
有0.8米至1.5米 轻到中浪
厦门岛西海域
有0.7米至1.2米 轻浪厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台更多海洋预报信息请
扫描下方二维码:厦门市海洋发展局
“厦门海洋XMHY”厦门南方海洋
研究中心

公益广告

[全力争创全国文明典范城市]

争创全国文明典范城市 建设幸福美好文明厦门



中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)