

# 昨日“春雨”至 乍暖还寒还要再捂捂

晨报讯(南京晨报/爱南京记者 陈彦)昨天是节后各行各业开工的第一天,早起出行还因晨间低温而体感寒意的市民过了午间后就立马感受到春天般的温暖了,因为最高气温已经攀升到10℃以上了。看着玄武湖樱洲的樱花因偏暖的气候提早盛开,是不是觉得春天已经来了。别急,按照二十四节

气,昨天是雨水。如果说立春代表着春意萌发、春寒料峭,雨水则意味着气温回升、乍暖还寒。这段时间不仅雨水相对较多,倒春寒等冷空气也会相对频繁。所以说,哪怕花开虫鸣催春,也别忙着褪减衣物,否则早晚较大的温差会让感冒找上你。

昨天一早的气温承接了近几日的低温,

早间最低甚至在冰点以下,但随着春日高挂,回温十分迅速,至午间时分,我省大部分地区气温重回两位数,相比前天同一时间,全省大部分地区气温上升2℃到3℃。玄武湖的樱花已经进入最佳观赏期,花满枝头,春意盎然,引来无数游客。虽然目前是早春,但毕竟春天来了,天气预报显示今天的

气温将再度攀升,不仅早间会告别低温,提高到9℃左右,最高气温也将攀升至近20℃。更难得的是在22日前,我省都将呈现持续的晴好天气及较好的空气质量,一直到下周三起,随着一股较强的冷空气影响我省,下周的后半周将以雨水为主,直至周末雨歇重新恢复晴好天气。

## 雨水节气防寒防风 做好保暖别吃辛辣食物

晨报讯(南京晨报/爱南京记者 钱鸣)昨天就进入到雨水节气了,江苏省中医院普内科主任、主任中医师陆为民称,从中医角度,雨水节气还是要预防“寒”邪为主,其次要预防“风”邪的侵扰,做好保暖工作,均衡饮食,放松心情,适量运动,这样才能达到养生的目的。

### 雨水节气还是要防寒防风

雨水节气有什么特点?养生的重点在哪里?陆为民称,古人表达节气特点,往往是跟之前的各个节气比较的,雨水节气跟它前面的小雪、大雪、小寒、大寒等节气来比较的话,相对来说雨水有所增多。不过,这个节气还是处在冬春交替的阶段,中医讲的“寒”还是比较重的,早晚比较冷,需要注意。另外进入这个节气后,会经常刮东风,中医所说的“风”邪会增加,所以这个时候大家也经常能体会到嘴唇会发干,脸会干燥。一个“寒”,一个“风”,这是雨水节气的两个重要特点,也是大家需要当心的。

### 注意保暖勿食辛辣食物

陆主任称,雨水节气从生活起居方面看,大家首先要适应气候,这个时候的气候注定了早晚要保暖,中午如果气温高的话可适当去掉一些衣服,但脱衣服要掌握好度,凉了要及时再穿上,以防受凉感冒。

饮食方面,不能吃过度辛辣的食物,比如说辣椒之类的食物,还有一些温燥的食物这时候也要少吃,比如羊肉之类的。那这个时候适合吃一些什么食物?陆主任称,这个时候要吃一些相对来说比较平和的食物,比如山药、莲子、红枣、莲藕等。

### 心态平和正确做运动

雨水节气大家还要注意情绪的调节,中医讲肝主疏泄,其实就是讲的调节情绪的功能。到了春天以后,人的情绪容易波动,这跟春天“阳气开发”的特点有关系,这个时候一定要保持心态平和,不要过度地发火、生气等。

除了在生活起居、饮食、情绪方面要注意外,雨水节气需要适当运动,但运动不是瞎来的,要掌握正确的方法。陆主任称,雨水节气早晚比较冷,中午或者下午相对气温比较高,所以不主张大家过早地出去运动,像凌晨四五点钟或者晚上10点去锻炼,肯定是不妥的。运动时间,特别是老年人运动的时间,主张上午9点左右,或者下午三四点,这个时候相对来说温度比较适宜。关于运动的方式,年轻人可以做一些相对来说比较剧烈的运动,老年人则做一些比较舒缓的运动,比如说太极拳、散步等。



扫码看专家谈养生

## 雨水节气知多少? 社区趣味课堂告诉你



小朋友们给多肉换盆。 记者 孔芳芳 摄

晨报讯(通讯员 马永萍 南京晨报/爱南京记者 孔芳芳)科普雨水小知识、垃圾分类有奖竞猜、手工种植多肉……2月18日下午,一场绿意盎然的趣味课堂在沙洲街道中瑞社区新时代文明实践站举行,20名辖区内家长与青少年一起,共同学习雨水节气知识。

“小朋友们,大家知道什么是雨水节气吗?”活动刚开始,授课老师就开始了提问。原来,雨水是二十四节气中第2个节气,它和谷雨、小满、小雪、大雪一样,都是反映降水现象的节气。“雨水标志着降雨的开始。”老师说。

“关于雨水节气的诗又有哪些呢?”老师告诉大家,很多耳熟能详的古诗中都能

找到雨水节气的影子。比如大诗人杜甫的《春夜喜雨》的前两句“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声”;另有唐朝大诗人韩愈《早春呈水部张十八员外(其一)》这首中“天街小雨润如酥,草色遥看近却无”,也是对雨水节气的最好描摹。另外每一个节气都有不同的养生方法。老师亲切地告诉大家,在雨水节气可不能只顾着玩耍忘记保暖,“这时的天气乍暖还寒,切记‘春捂秋冻’,平时多喝温开水,也可以让爸爸妈妈煮山药红枣粥等来养生。”

俗话说“春雨贵如油”,适宜的降水对农作物的生长很重要。进入雨水节气,我国南方大多数地方则是一派生机盎然的早春景象。本次活动,老师还带领家长和小朋友们为在这一时节生长迅速的多肉植物换盆:小朋友们用一双双小巧的双手,在形状各异的花盆里放满营养泥土,再把多肉放进土里、小心呵护,最后用彩色小石子进行点缀。一盆盆创意十足的多肉捧在大家的手里,现场留下了开心的合影。

这次雨水节气活动由中瑞社区新时代文明实践站携手迅捷服务中心共同举办,社区党支部书记杨海军表示:“雨水是接立春之后的第二个节气,也是新年过后的首个节气,希望孩子们对雨水节气有一定认识,同时养成爱护环境和尊重大自然的良好习惯。”

# 南京旅游集团春节7天接待游客超90万人次

晨报讯(南京晨报/爱南京记者 陈起增)牛年春节,立足人民群众“就地过年”新需求,南京旅游集团在做好疫情防控的前提下,通过丰富产品服务供给、科技赋能旅游体验,为市民端出了一道道节日大餐,集团旗下多项业务也因此创下新高,春节7天,接待游客91.5万人次,营收超6000万元,比2019年同期增长50%以上,迎来“十四五”开局年的“开门红”。

围绕南京民俗,营造浓厚年味,熙南里街区在春节期间打造“熙南花市”,并推出“幻彩灯市”。红山动物园“牛气冲天”生肖文化活动也在春节期间登场,活动贴合牛年春节喜庆和谐的文化氛围,通过“牛人艺术区”“牛人互动区”“科普系列展”“人偶庆牛年”四个区域,展示科普传统文化、珍稀牛类、牛的知识,寓教于乐,为市民奉上一场包含传统文化与科普教育的文化娱乐大餐。

作为南京全域旅游总入口,“莫愁旅游”

平台为留宁群众精心准备了百余款文旅产品,并在春节期间发放“新春补贴”优惠券,打造“与宁相惠·驻宁幸福”“莫愁趣玩年”等线上主题活动。自除夕起,“莫愁旅游”平台订单量节节攀升,初一至初三连续三天单日销售额破百万,初二更是创下了单日销量140万的好成绩。整个假期,“莫愁旅游”平台收入582万元,较2019年同期翻了两番,新增订单超17.5万个,创下节假日收入新高。

令红山动物园园长沈志军始料未及的是,大年初二就迎来客流高峰,入园人数达4.04万,门票收入108万元,他激动地表示,往年寒假、春节从来没有这样的客流,跟五一、国庆一样!整个春节期间动物园共迎客20.4万人次,门票收入435万元,经营收入19.9万元,与2019年同比分别增长68%、62%、84%。同时,“动物年夜饭”直播、“长臂猿的真功夫”短视频等,累计观看量超300万。



图片由南京旅游集团提供

## 国际油价创新高 国内油价迎来“七连涨”

晨报讯(南京晨报/爱南京记者 许崇崇)受到春节假期期间国际油价连续大涨、创一年来新高价位的影响,2月18日24时进行新一轮油价调整,国内油价将迎来自2020年11月以来的七连涨。

春节前油价已经连续6次上涨,从2020年11月份一直涨到今年1月份,这期间累计上涨油价的汽柴油零售升价已经达到0.78元/升,而2021年2月18日24时迎来2021年第三次油价调整定价日,按照本轮油价调整十个工作日的统计,涨幅预计达到230元/吨,2月18日24时调价落实后,将出现油价七连涨,加上之前六次油价涨幅,就2月18日的涨幅而言,0#柴油,92#、95#汽油转换成加油站升价计算,将上涨0.18元/升—0.2元/升,2月18日24时之后,车主到加油站加满一箱50升的私家车油箱,将多花9元—10元。

## 浦口主要景区景点接待游客22.04万人次

晨报讯(南京晨报/爱南京记者 卢斌)整个春节假期期间,南京市浦口区坚持常态化疫情防控,聚焦“都市微度假”市场集中发力,各大景区持续涨人气、增财气,市内游、周边游、短途自驾游成为主流。“微度假”,大家春节都来浦口,主要景区景点直接接待游客22.04万人次,旅游直接收入563.8万元,非旅游景点的5条全域旅游精品线路、美丽

乡村、公园、风景道及酒店民宿持续火爆。

整体旅游市场井然有序,服务质量稳步提升,游客满意率普遍提高。浦口区文旅局推出了5条春节旅游线路,并获得了一致好评:踏雪寻梅之旅、大手牵小手亲子之旅、“旧时光、老味道”传统村落之旅、“等风来”郊野散行之旅、“江畔正行吟”长江书法研学之旅,并推出10个免费打卡点。

广告订版 15951803813(微信) 电话 江北:13770562097

招租 长乐路44-3号房屋 面积36平米。高楼层7号房屋 面积51平方米。升州路402号房屋 面积15平方米。 电话52429316 吴

减资公告:根据2021年2月7日股东会决议,南京旺川机械有限公司拟将注册资本从140万元减至70万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。 南京旺川机械有限公司

登报公告:根据《中华人民共和国城市居民委员会组织法》有关规定,巩固社区定于2021年3月20日进行第七届社区居民委员会换届选举。即日起至2月23日为选民登记期。请配合登记员(或届时到社区党群服务中心,地址西水湾路1号)进行登记。户籍在本社区,选民登记期间不在本社区居住,本人表示不参加选举的,或者社区居民选举委员会通过公告、电话、电子信息等方式均无法与本人取得联系的,经社区居民选举委员会确认后公示后不作为选民登记。

已确认在本社区登记参加选举的选民,不得参加其他社区居民委员会的选举。特此通知。南京市浦口区江浦街道巩固社区第七届居民选举委员会(公章)2021年2月18日

声明:贾振海于2021年2月不慎遗失律师证,律师执业证号13201201610983379,现声明作废。

遗失:南京市江宁区紫嫣十字绣店营业执照正副本320121600390753声明作废 陈艺杰 遗失江苏第二师范学院就业协议书,编号201869575426,声明作废。

南京好如酒店有限公司营业执照、税务登记证正副本、公章、财务章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

遗失南京市六合区景川干货经营部营业执照正副本,注册号320123600348855 声明作废

本人陈玲不慎遗失合格证二张,陕汽牌车辆型号: SX4250XC42, SX4250XC4Q, 底盘号: LZGJL4Z42MX015341, LZGJL4X47LX184353, 纸张编码: SZQ1702415, SZQ1702416。 声明作废