

支持动物养秋膘



昨日下午,金水河紫荆山段,一只水鸟衔着抓到的孑孓欢快地在水中嬉戏。晚报记者 白韶 图

『养秋膘』的新概念

立秋后,民间素有“养秋膘”一说。

过去民间对节气有许多讲究,多数又与吃和防病有关,这与人们关注自己的生活健康不无关系。

“民以食为天”,立秋是一个很重要的节气,人们当然忘不了吃,所以,我国北方民间流行“养秋膘”。

伏天人们胃口差,所以不少人都会瘦一些。清朝时,民间流行在数伏这天以悬秤称人(当然大多是称小孩),将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。

那时人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,弥补的办法就是立秋后“养秋膘”,吃味厚的美食佳肴,首选吃肉。

现在,人们对健康的评判,更多强调的是平衡:身体的平衡和膳食的平衡。

如果夏季您由于胃口的关系,感觉膳食的平衡有缺失的话,那么,不妨在秋季多在意一下吃喝问题。这,也许就是新概念的“养秋膘”。

# 今起做好两件事 防“红眼”、养“秋膘”

□晚报记者 马燕 邢进 实习生 蔺洋

## 35℃拉住了夏天的衣角

还没好好感受上周提前到来的“秋意”,今天的最高温度35℃就拼命扯住了夏天的衣角,不愿让它离去。50%以上的相对湿度还呼朋唤友,把闷热也留在了我们身边。

虽是阴云和不算热烈的阳光交替上场,还有耳边不时吹过的小风,可出去溜达一圈儿,仍免不了被汗水湿了衣背。这时,耳边的知了声好像在说:暑伏还没走,防暑要继续啊。

据省气象台昨日17时发布的预报,我市昨天夜里到今天,晴天间多云,偏南风2到3级,最低温度22℃~23℃,最高温度34℃~35℃。

今天,我省东部晴天转多云,其他地区晴天间多云,全省偏南风2到3级。最高温度33℃~35℃。

明后两天,晴天和多云仍然是我省天气的主旋律。11日,我省东、南部会出现阴天,局部地区午后也许能迎来一场短暂的降水过程。

## 未来3天最高温度走下坡路

未来3天,最高温度在走下坡路,从明天的35℃到后天的34℃再到后天后的33℃。而最低温度,则保持不变。所以说,立秋后昼夜温差变大说,在本周不会有体现。

## 8月“红眼病”多发

红眼病一般症状为结膜水肿、点片状结膜充血,伴眼球异物感、流泪、眼痛。通过接触传播,如共用毛巾、手帕、浴巾等,夏秋季为流行季节,其中8~9月为流行高峰。

专家提醒市民应养成勤洗手,不用公共毛巾洗脸,不用手揉眼睛等良好的个人卫生习惯;理发、浴室、游泳池等行业和幼托学校要加强管理、消毒和宣传教育。

宁失万两金 不负顾客心  
买黄金到金鑫 买珠宝更放心



金饰专家·至真服务



不管你信不信  
反正我是信了!

买黄金  
满5000元  
即送限量版特制  
金砖U盘一块

金鑫珠宝  
送金砖U盘了

2011年  
8月7日  
—31日

买钻饰  
满3000元即送  
限量版特制金砖U盘一块

买钻饰  
满10000元即送“山  
楂树之恋”纯金吊坠一件

本活动刊误权归金鑫珠宝所有

具体活动内容详见店内公示

全国首家推出牡丹花服务

男人不能缺金 女人需要翠钻

金鑫珠宝郑州二七广场友谊店/金博大店/大商建设路店/中原商贸城店  
郑州·洛阳·平顶山·许昌·信阳·漯河·南阳·濮阳·济源.....

客服电话: 400-678-6787 网址: www.jinxin9999.com

