



# 今天又是个大晴天 趁秋高气爽去秋游

□郑州晚报 简洋/文 晚报记者 张翼飞/图

## 趁着好天气，咱们去秋游吧

昨天，依旧是蓝天白云，依旧是暖暖阳光，清风拂面时，会忍不住哼出小曲儿来。骑着小车，禁不住抬头看天，云舒云卷间我却忘了要看路，被“坑”一下是必须的。

所以在这里要提醒大家：好天气当前，一定要hold住！看天就看天，走路就走路，否则

一个move回不来就出大事儿了。

风不再那么清冷，午后的最高气温达到了23℃，站在太阳下好像又寻见了一丝夏天的影子。

今天，又是一个大晴天，温度是舒服的13℃~24℃。如此的好天气会持续一段时

间，气温也将继续上升，预计周末会达到25℃左右。

在这样的美好时节，最需要的就是闲暇的时间，肯定有不少人已经开始期盼十一长假了！趁着这好天气，带上好心情，来一次秋游，确实是件美事！

## 天凉好个秋，进补前要给脾胃个调适期

不过，好天气加上好心情，很可能就会带来更好的胃口，这时要小心胃肠超负荷闹革命。

“天凉胃口大开！一个星期吃上去3斤，再这样吃下去，不超过10月我就徒悲伤了。”朋友诉苦。

医生介绍，天气逐渐转凉，人们摆脱了暑热，身体舒服了，胃口也跟着大开。

但夏季人们饮食多以清淡、冷冻为主，脾胃消化功能有所减弱，突然的食欲大增会加重肝脾脏的负担，导致消化器官功能紊乱，胃肠不适。

对一些中老年人来说，进食过量更会造成血压增高，血管紧张，这时，就有可能导致脑血管破裂，出现脑溢血等高危疾病。

医生提醒：秋季是体弱者进补的好时机，但食量要循序渐进地增加，进补前要给脾胃一个调整适应时期。中老年高血压患者可适当多吃一些润燥、降压的食物，如冬瓜、萝卜、西红柿、茄子、土豆、藕、洋葱、海带、香菇、木耳及猕猴桃、柚子、山楂、苹果、香蕉、梨、柑橘等，这些都是秋季的饮食佳品。

## 秋雨绵绵却急坏了枣农 网友发帖邀请市民到家中吃枣 本周天气好，到新郑枣园 打枣去吧

### 丰收的大枣涨破了笑脸

近日，一位郑州网友发帖说：“今年的大枣啊，上个月看来是一片丰收的景象，可9月份以来连绵的阴雨，让即将丰收的大枣在树上张开了大嘴，贪婪地吸收水分，涨破了肚子，涨破了笑脸。大家有时间的话，趁着这个周末来我家尝尝大枣吧！你能多吃一颗，农民就少损失一点！”

发帖者是郑州二十九中的一位老师，家在新郑孟庄酒孙村，中秋节回家期间发现由于今年雨水太大，枣农损失惨重，采摘游客更是少见，于是上网发帖求助市民。

### 有空儿来尝鲜枣的滋味吧

昨日下午，记者来到孟庄镇古枣园，成片的枣树上挂着成熟的大枣，而园中的枣农却乐不起来。

“往年这时候，城里来摘枣的车能排几里地，而今年因为下雨，不但浸坏了不少枣，连游客也没了影子。”枣农孙大爷一边忙着拣泡坏的红枣，一边心疼地说。

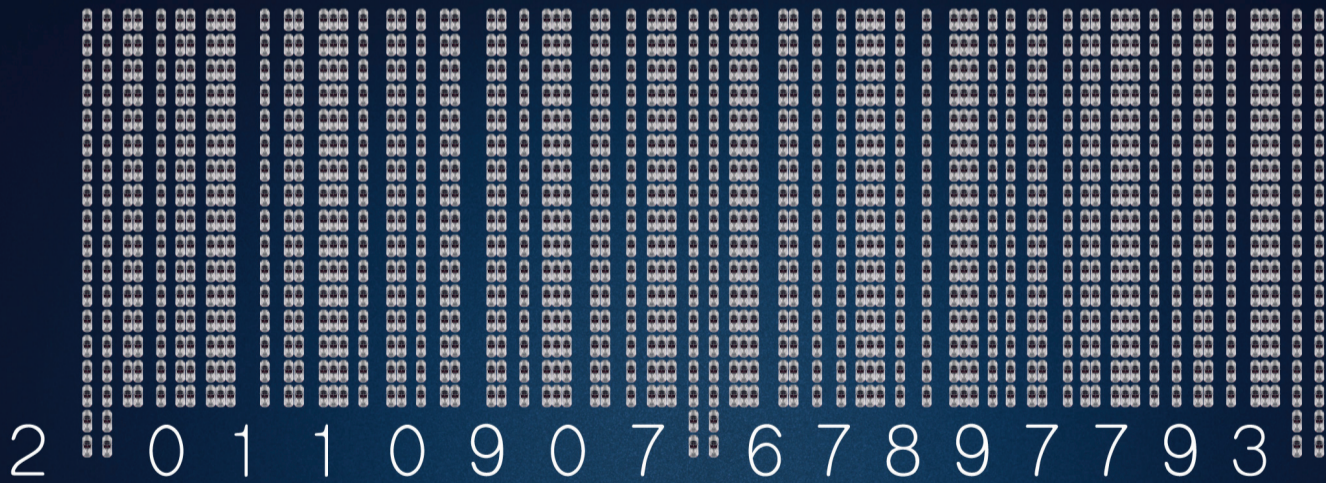
孟庄镇酒孙村的一位村干部介绍，由于雨水大，今年大枣收成不好。“我们这儿种枣有几百年的历史了，这古枣园里孟庄的枣好吃是有名的。现在地里的花生也熟了，欢迎大家来采摘游玩。”

这两天天气这么好，您如果有空闲时间，到新郑孟庄打打枣，刨刨花生，感受一下大自然秋天的气息，也尝尝鲜枣的滋味吧。

晚报记者 吴淑娟 文/图



## 《第一汽车》全新起航之二



## 购车新惠聚 买车第一团购平台

郑州晚报《第1汽车》依托广泛的读者平台和强大的网络资源，以“老K砍价团”等名牌栏目，为消费者和经销商搭建新的销售通道，深度服务读者和汽车品牌。

郑州晚报《第1汽车》9月领变中原车坛风云。

《第1汽车》9月7日起改版亮相，每期16版，每周三新锐出刊，敬请关注。



中原车市第一眼

咨询热线：0371—67897793 | 地址：中原报业传媒集团大厦（郑州市陇海西路80号） | 邮编：450006