

社区报 | 我爱拍拍

市民记者群: 167603258 邮箱: zzwbgcdq@163.com 热线: 96678



天气转凉 记得 穿秋裤哦

爱玩单反的“摄影友”，喜欢拿着手机拍照留念的朋友，《我爱拍拍》专为你而留。社区里的人物、美景或萌宠，见过的稀奇事，碰到的温暖向上的正能量，或不文明的人和事，皆可拿起你的相机或手机，随手拍张照片发送给我们。

你可在微博上@郑州晚报，或发邮件到 zzwbgcdq@163.com，也可加入本报的QQ群 167603258，或请登录郑州19楼论坛 zz.19lou.com“养眼美图”版块，以【我爱拍拍】+自拟标题发帖即可参与。照片请注明拍摄地点，并留下你的姓名和联系方式。

即将过去的这一周，气温骤降，风婆婆也来凑热闹，一时间，让我们冻手冻脚，不知所措。

街上，穿棉衣的，戴口罩的，比比皆是。据省气象台发布的周预报称，本周我省仍无大范围明显降水天气过程，周末有一次弱冷空气影响。部分地区降幅可达7℃~10℃。

我市也会随着较强冷空气的到来，让你仿佛一下子迈进深秋。气温和前几天相比将明显下降，尤其是本周最高气温仅有23℃。

随手拍拍

秋冬季养生“五饮”配方

郑州市第二人民医院临床营养科主任周燕说，深秋季节，因气温骤降容易引发感冒，气候渐渐干燥，对皮肤以及身体的水分平衡有较大影响，因此需要增强抵抗力，并且适当补气滋阴，才有助于健康度过秋季。

她还教我们做了养生粥。

梨半个、马蹄5个、麦冬15克、芦根15克、甘蔗或莲藕，五种食材放在一起煮汤，水沸后再煮40分钟即可。一天两次，每次60毫升。



好冷，我抱着妈妈 市民记者 小猴子



天晒了，出来撒个欢儿 市民记者 赵天



雨中，回家路上 市民记者 南笛



天冷，我围围巾 市民记者 高俊



天冷，我戴口罩 市民记者 李怡清



天冷，果农的帽子一直没摘下过 市民记者 刘宇