



# 十堰晚报

9月8日至10日,公安部将在全国范围内——

## 组织开展夏夜治安统一行动

▶ 11版



### 开学

昨日,十堰市老年大学开学,老人们重回校园,见到许久未见的老师和同学,大家兴奋地互相问候,校园内重现热闹与生机。

图/记者 吕世银

### 迎新

9月4日至5日,湖北工业职业技术学院迎来新生入学,来自全国各地的6000余名新生,怀揣希望与梦想走进校园,开启人生新征程。

图/记者 张启国

▶ 4版



## 未来三天仍唱“晴歌” 谨防秋乏

■记者 罗毅

本报讯 自进入9月以来,由于冷空气活动偃旗息鼓,我市维持晴好天气,气温起伏很小,相对较为舒适。记者昨日从气象部门获悉,未来三天我市还将维持晴好天气,气温波动不大,早晚有些凉。

近期,我市一直“晴歌”高唱,阳光明媚。和三伏天的酷热相比,天气显得温柔了许多。虽然午后气温走高有点热,但太阳的威力减弱了很多,不再让人有酷热难耐的感觉,早晚也越来越凉爽。从天气情况看,4日白天,我市维

持晴天,全市早上最低气温17℃—22℃,午后最高气温32℃—35℃,其中,十堰城区最高气温32℃左右,体感比较舒适。

据最新气象资料分析,未来三天我市维持晴朗少云天气,气温无明显波动。需要提醒的是,近期我市昼夜温差较大,午后气温较高,早晨气温较低,市民要注意预防感冒。

目前处于夏秋之交,一些市民有秋乏的感觉,出现昏昏欲睡的症状。气象专家提醒,秋乏其实是补偿夏季人体超常消耗的一种保护性反应。在炎夏时节,人体大量出汗,水盐代谢失调、能量消耗较多,中医认为是伤阴伤气,

到了初秋,气阴两虚的人就会感觉到疲乏。所以,此时节更应注意早睡早起,保证充足睡眠;饮食上以清淡为主,多食用百合、藕、萝卜、木耳、山药等平肝润肺的食物,避免摄入过多脂肪;还可以通过多晒太阳多运动赶走秋乏。另外,这个季节不宜过度贪凉,应减少生冷食品,以免造成肠胃消化不良,引发消化道疾患。

十堰城区未来三天具体预报:5日为晴天,最低气温20℃左右,最高气温33℃左右;6日为晴转多云天气,最低气温21℃左右,最高气温29℃左右;7日为晴到多云天气,最低气温22℃左右,最高气温31℃左右。