

■记者 罗毅

五一小长假最后一天，迎来二十四节气里的“立夏”。从气候上看，我市离真正进入夏季还早，立夏后，天气渐热成为趋势，一年中最炎热的季节也将随后登场。

春季气候多变，这句话特别适合今年五一期间的天气走势，且变化幅度之大超乎往常。五一小长假前期，“又干又热”是关键。5月1日到3日，我市天气晴好，气温一步一个台阶。尤其是城区，连续3日的最高气温都打破历史同期的极值。此前，我市五一期间最高气温是1988年的37.7℃，今年，这个纪录轻松被打破。

不同于夏日的闷热，今年五一期间的热属于干热，空气湿度小，太阳烤着大地，晒得人的皮肤疼。从4日下午开始，全市天气开始转阴。4日晚间，十堰中心城区、郧阳区电闪雷鸣，局部地区暴雨如注。雨水的到来，使得高温天气告一段落，气温也开始步入下降通道。5日，我市天气阴沉，气温下降明显。

5日8点51分，迎来二十四节气里的“立夏”。这是夏季的第一个节气，意味着春日渐远，夏日初来。在天文学中，立夏是夏季开始的标

志。实际上,若按气候学的标准,日平均气温稳定升达  $22^{\circ}\text{C}$  以上为夏季开始,因此,虽然进入“立夏”节气,但离真正入夏还早。十堰往年一般进入夏季还要等到 5 月下旬。

据最新气象资料分析,未来 3 天高空有低槽过境,中低层切变线活动频繁,西南暖湿气流不断输送水汽,我市有一次中等强度降水过程。城区今日为小雨,气温 16℃-25℃,明天为中雨,气温 17℃-23℃。

立夏是一个绿荫渐浓、繁花茂盛的时节。这个时候，花儿怒放，蛙鸣鸟叫，一片欣欣向荣。在我国，立夏还是一个颇为重要的农时。春日播种的植物至此已直立长大，夏季的早间空气清和，适宜晨起劳作，早稻插秧、茶树采摘，都已排上农人的日程。

在养身和饮食上，立夏时节，天气逐渐炎热，但早晚仍比较凉，日夜温差较大，早晚要适当添衣。立夏后，昼长夜短更明显，应相对“晚睡”、“早起”，要适当午睡。立夏后人们易感到烦躁不安，养生要做到“戒怒戒躁”，切忌大喜大怒，保持心情舒畅，笑口常开。饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。此时饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果、粗粮、鱼、鸡、瘦肉、豆类等，少吃动物内脏、肥肉等。



■见习记者 王琪

本报讯 时下正是桑葚成熟的季节,许多市民都会买来尝鲜。网传桑葚不能与鸭蛋同食是真的吗?对此,专家提醒桑葚与鸭蛋不能同食是谣言,市民不要轻信。

近日，记者在三堰一家水果市场看到，不少市民在选购桑葚。正在挑选桑葚的市民吴女士说：“小时候经常吃桑葚，这次看到市场上有卖的，就买点儿解解馋。最近网上说桑葚不能跟鸭蛋一起吃，不知道是不是真的。”

针对吴女士的疑问，记者日前采访到国药东风总医院临床营养科副主任雷晓琴。“桑葚是一种浆果类水果，

营养丰富,内含鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质,有改善食欲、健脾胃、助消化的功效。对于桑葚与鸭蛋不能同食的传言,市民不要轻信,桑葚的吃法并没有特殊禁忌。如果实在担心可在饭后半小时食用。”雷晓琴说,桑葚性寒,不要贪多,脾胃虚寒、大便稀薄者更要注意适量。小孩不宜多吃桑葚,糖尿病病人也应少吃。此外,桑葚的表面凹凸不平,很容易有小虫子藏在里面,一定要用淡盐水浸泡后再食用。

桑葚上市的时间比较短，也难以储存，市民尽量当天买当天吃。桑葚买多了吃不完怎么办？可以直接用桑葚泡酒，或加适量冰糖或蜂蜜，也可将桑葚制作成果汁、果酱、桑葚干等。

■见习记者 吕鑫

本报讯 4 日,记者在燕林小区 13 栋楼看到,该楼栋外新加装的户外电梯主体钢结构已安装完毕,工人正在紧张地进行后续施工。这是燕林小区老旧住宅楼加装的第 7 部户外电梯。

现场工作人员介绍，该电梯由楼栋业主联系他们安装，全楼栋 8 层，共 24 户。前两天，他们已经完成主体钢

结构的安装,这次主要完成对外围钢化玻璃的封闭防水工作和布线工作。预计全部完成布轨、架设钢丝绳、安装调试、封闭电梯与楼层的连接口等工作,还需要5至6天时间。

施工人员告诉记者，这次安装的户外电梯钢结构部分是在厂家定制好，现场直接拼接，不仅避免了现场切割焊接扰民及安全隐患，而且性能更稳定，质量更可靠。