



宁波日报报业集团主管主办 国内统一连续出版物号 CN 33-0087 今日16版 第10349期

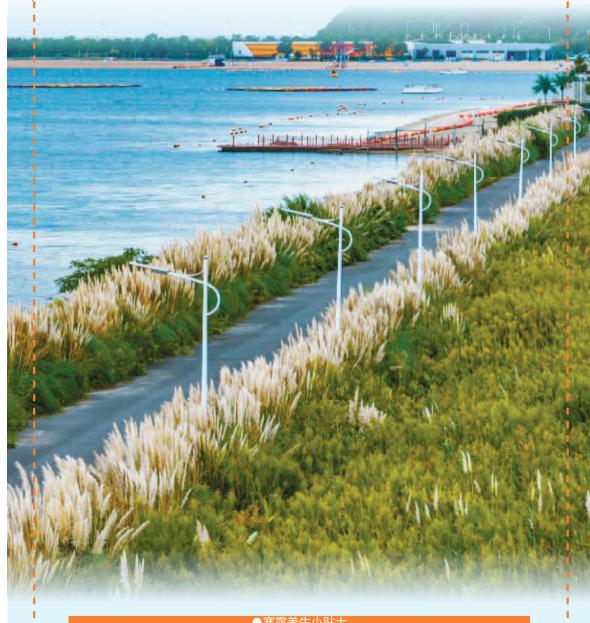
2023年10月10日 星期二 癸卯年八月廿六

今天 阴到多云,局部小雨 17℃-24℃ 明天 17℃-25℃



一场秋雨一场凉。近几日,不时的小雨, 让地处江南的宁波,秋意渐浓。

秋天的甬城,处处是美景。在北仑春晓街 道红桥附近,沿着梅山湾畔,成片成片的芦苇 花肆意绽放。秋风吹拂,芦苇花轻轻摇曳,随风 飘荡的花絮,好似飞舞的雪花。不少市民游客 慕名前来,徜徉于海边小道,拍照"打卡",一人多 高的芦苇成了绝佳的背景。 记者 郑凯侠 摄



●寒露养生小贴士

眼下已是寒露时节,南方地区暑气已 褪,秋意渐浓,北方部分地区已向冬季过 渡。这个时节的养生要注意-

不露脚。"白露身不露,寒露脚不露。"中 医认为,百病从寒起,寒从足下生,要避免脚 部受寒。另外,晚间可用热水泡脚,既能舒 筋活血,减少下肢酸痛,还能缓解疲劳。

防颈寒。颈部是人体的"要塞",一旦 受寒可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉 挛、神经水肿,诱发颈椎病或让原有的颈椎 病加重。平时可以多做做伸缩转脖运动, 放松颈部肌肉、促进血液循环。

养好鼻。秋燥来袭,鼻炎容易发作,可

按揉鼻梁、迎香穴、印堂穴、鼻准来缓解症 状。另外,也可尝试用冷水洗鼻子,改善鼻 黏膜的血液循环。

多休息。秋季夜长昼短,尽量早睡早 起。有条件的情况下,晚间可提早1小时就 寝,让身体机能得以更好地恢复与调养。

勤饮水。可尝试"朝盐晚蜜"的饮水 方法--晨饮淡盐水,晚喝蜂蜜水,既能 有效补水,还能防止因秋燥而引起的便 秘等疾病。

此外,秋季多吃些梨、苹果、柚子可润 肺清火、补脾养胃、理气化痰,肠胃功能不 佳者,宜将水果煮着吃。

上月宁波市区 新房成交量

环比增长超30%

A03

宁波打造"院士之乡" 科学教育品牌

至2025年 建成100所 学教育特色学校

O A06

市场

打造家门口的"闲鱼"

循环商店进入社区 是门好生意吗?

A07

责编 叶飞 高凯 审读 刘云祥 美编/制图 周斌



