

双休天气晴好 请抓紧洗洗晒晒吧

想玩雪的小伙伴还要再等等

今年冬天,之前的日子一直偏暖,从进入 三九 开始,冷空气一小股一小股地南下,寒风配合着阴雨,把气温往下拉低了许多。许多人以为要下雪,想着打雪仗了。不过,又峰回路转,未来几天以多云为主,淅淅沥沥的小雨停了,太阳又会出来,市民请抓紧洗洗晒晒吧。

记者 吕育才

未来几天天气晴好,不可能下雪

前天,杭州周边山区下起了入冬第一场雪,让人们看到了玩雪的希望。然而,希望越高,失望也越大。市气象台的景文超介绍说,虽然接下来温度会走低,但天气放晴,最新的预报还没有出现降雪的条件。

形成降雪必须具备两个条件:一

个条件是空气中水汽要饱和,另一个条件是气温要相当低。虽然水汽已饱和,高空的气温也相当低,但地面的气温却没有达到要求,即使在高空形成雪子或小雪花,但没有落到地面就融化了。

据气象预报,14日,多云,气温3

至11;15日,多云,气温3至11;16日,多云,气温4至12;17日,阴转小雨,气温5至13;18日,小雨,气温6至11;19日,阴天,气温6至12。从预报来看,最低气温也有三四度,所以要雪,还需要再等等。

办公族 和中老年人可以进行交替走锻炼

三九 隆冬,多数人选择猫在家里避寒。事实上,寒冬正是人们加强身体锻炼的大好时机,正所谓 冬炼三九。

我们曾从饮食方面介绍了如何去除寒邪,这次讲讲运动去除寒邪。中医专家认为,冬天是阳气收藏的时段,三九 是气候寒冷的顶点,也是

阴盛阳衰的高峰。我们人体有自然体温调节中枢,本身遇冷时会自然减缓血流速度。如果运动量过少,便恰恰为寒邪助威,削弱身体抵抗力,气血便更容易凝滞。加强运动,能使气血运行,经络疏通。例如走路,可以带动全身多个器官的运动,全身内外都能获益颇多。

对于因缺乏运动被称之为 盒子中的人 的办公族,以及大多数腰腿不适的中老年人,有人推荐一种老少皆宜的健身走法——交替走。交替走即正走、倒走、快走、慢走、左走、右走交替进行。即使是下雨天,在室内也可以进行交替走锻炼,也不需要很高的技术含量。



检修抢排险机具 保障春运应急需要

近日,市公路抢险应急中心组织专业机修技术人员,对抢排险用的装载机、起重机、融雪车、发电机、挖掘机等大中型机具进行保养检修,以便能在春运期间,一旦出现严重雨雪、冰冻天气,而造成交通受阻时,能及时出动抢排险,保障道路畅通。

通讯员 林加强 王叶芳 摄

《“爱在收纳箱”公益活动暖心起航》报道后续—— 142名“阳光花朵”穿上新年新衣

记者 徐敏

本报讯 冬日的寒冷阻挡不了爱心的热情。近日上午,五金城二期市场广场格外热闹,出现在广场的142只蓝色行李箱,汇成一抹蓝色让人格外温暖。由永康阳光爱心义工协会发起的 爱在收纳箱 公益活动经过前期2个月筹备,现已进入送爱心的收官阶段。

当天,由阳光爱心义工协会志愿者、爱心人士、民安救援大队队员组成的180余名 爱心跑腿 分成27个小分队,分别来到舟山、石柱、西溪、唐先、芝英、古山、花街等地,给全市142名 阳光花朵 送上新年新衣。

这些新年新衣都是志愿者前期挨家挨户测量出 阳光花朵 的身高、体重等数量,由此制定所需尺码,然后通过与爱心对接,一对一采购的。阳光爱心义工协会会长徐美儿说,

你们给孩子们送来新衣服就已经很感动了,还给我送来衣服,真不知道该怎么谢谢你才好。在石柱镇

一对双胞胎姐妹 阳光花朵 的家里,当志愿者给她们的奶奶也送上了一件暖蓝色的羽绒服时,奶奶连声道谢。

据悉,今年的送温暖活动,除了给孩子们 私人定制 送上新衣服、拍一张全家福外,阳光花朵 家的老人也收到了一件新衣服。这件衣服是阿里巴巴正能量和快公益的爱心快递献的爱心。

小妮,这个插座太危险了,你们吃完火锅一定要记得拔掉插头,千万不能在手湿的情况碰插头,不然会触电。当志愿者一行来到时,小妮和小中正在煮着火锅吃午饭。小妮今年才10岁,由于父母要打工,懂事的她不仅学会了做饭,还学会洗衣服。当天的午餐就是小妮张罗的。

可是当看见火锅就放在床前的桌子,插座板有烧坏的痕迹时,志愿者胡杭江很是揪心,当场向姐弟俩介绍了用电安全知识,并仔细地记下了小妮家的情况:下次有时间,一定要给他们家换个插座,这样太危险了。

胡杭江说。

记者了解到,每到一户 阳光花朵 家庭,志愿者都会进行资料更新,将家里情况及时反馈给协会。这些反馈信息对我们来说很重要,也方便我们下一步开展阳光关爱、建设美丽家园等活动项目。在本次活动中,负责资料收集的志愿者陈芳说。

对于参加这样的爱心活动,志愿者们感触很深。志愿者王金定说:阳光花朵 一年一年在长高,新衣一年一年在增大,鞋码一年一年在加长,而不变的,是他们依然还记得 阳光爱心义工协会 的这件红马甲,马甲到,新衣便到了。我希望这种陪伴会一直持续下去。

截至当日15时许,27组 爱心跑腿 将所有的新年新衣服都送到了阳光花朵的家里。

下一步,阳光爱心义工协会的志愿者们会将拍好的全家福照片一一清洗出来,在春节到来之前送到 阳光花朵 的手中。

春运首日 客流平稳

公路高铁与平时相差不大
普通列车客流稍有上升

记者 周灵芝

本报讯 2017年的春运大幕昨天开启。记者从双飞公司、永康南站和永康火车站了解到,公路和高铁客流平稳,与平日相差不大,普通列车的客流迎来了小高峰。

早晨8时许,客运西站候车大厅内秩序井然。双飞公司分管业务副总经理吕忠兴介绍,根据往年春运情况,春运开始的前三天客流量不会有太明显变化,但从腊月十八开始,客流时才会明显增加。今年预计从明天起迎来客流高峰。现汽车票并不紧张,基本能随到随买。前往江西安徽方向的客流比平日稍有增加,站里已安排了加班车。

永康南站客流量保持在3200人次左右,与平日无异。站长林霞提醒乘客,高铁动车属于全封闭式车厢,禁止吸烟。即使在车厢连接处或洗手间内吸烟,也会引发烟雾感应器报警。肇事者可能会被行政拘留。高铁列车在各站点一般只停几分钟,非到站的旅客千万不要中途下车。

与客运西站和永康南站的平稳客流相比,永康火车站就热闹多了。站外拖着大包小包往里赶的乘客络绎不绝。该站客运负责人胡斯杨介绍,春运第一天的客流仍以返乡民工为主,行李多是他们的特点之一。随身携带2只包以上的旅客占80%以上,安检工作量大。该站的客流从1月5日开始客流就渐渐增多,今天客流比前几日也呈上升趋势,预计客流量超过3500人次。还好铁路部门对车票配置有科学布置,旅客能安全有序出行。

每月募捐一次 帮扶困难学生

向阳花公益群开年会
给帮助过的孩子送礼物发红包

记者 任晓

本报讯 近日,向阳花公益群年会在市文化馆二楼剧场举行。台上表演精彩纷呈,台下掌声不断,热闹非凡。

年会有独唱、快板、小品、舞蹈、旗袍秀等16个节目。节目大多是我们群里的爱心人士自导自演的,练习时间也很短。杨风景说,她于2015年7月份加入向阳花公益群。她说,当看到有些孩子因为家庭成员生病而生活拮据,甚至连居住的房子都很简陋时,她就下定决心,即使力量微小也要献爱心。

年会除了表演,还给部分曾帮助过的孩子送上价值500元的新年礼物和一个红包。

现在公益群已经有200多位成员。他们每个月都会寻找一名生活困难的学生。每个月的10日,他们会在群里组织募捐。为了能让爱心人士都能奉献爱心,他们规定每人一次最多捐50元,善款达到1000元,便会停止这一轮的募集。这些善款会送到当月帮助的孩子手中。到现在为止,已经有20名孩子得到他们的帮助。