

暮秋至 天寒霜降添暖衣

本报讯(记者 张雪峰)淮南市气象资料显示,上周淮南气象观测站最低气温6.7℃(10月21日),最高气温29℃(10月18日);一周降水量7.1毫米。

“蒹葭苍苍,白露为霜。”10月24日,我们迎来了农历的二十四节气“霜降”。“霜降”是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季六个节气中的最后一个节气。现行的“定气法”以太阳到达黄经210°时为“霜降”,于每年公历10月23—24日交节。

进入霜降节气后,深秋景象明显,冷空气南下越来越频繁。《月令七十二候集解》中说:“斗指成为霜降,九月中,气肃而凝,露结为霜矣”。《二十四节气解》中则说:“气肃而霜降,阴始凝也”。东汉王充《论衡》曰:“云雾,雨之征也,夏

则为露,冬则为霜,温则为雨,寒则为雪,雨露冻凝者,皆由地发,非从天降。”实际上霜降并非“露结为霜”,也不是霜从天而降,而是近地面的水汽由于温度变化而化成小冰晶的一种自然现象。霜降节气的特点是早晚天气较冷、中午则比较热,是一年之中昼夜温差最大的时节,秋燥明显。

霜降时节,冷空气频繁南下,气温越来越低,千里沃野上,大自然的调色盘里却多了不少耀眼的暖色,草木有的变成深红色,有的变成金黄色,犹如一幅幅水彩画。这醉人的秋意,自古也引发了文人雅士们的感慨和诗情,如“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”“树树皆秋色,山山唯落晖”“秋深山有骨,霜降水无痕”等,可谓诗中有画,让人心旷神怡。

霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”,霜降前后正是柿子成熟的时候,此时柿子皮薄,肉鲜味美,营养价值高,维他命和糖,大约是一般水果的1~2倍。食用柿子,既能御寒保暖,又能补筋,是很好的时令佳品。

淮南市气象台预报,周二全市天气晴好,周三开始转为阴到多云天气,周日天气转好,气温变化不大。

具体天气预报如下:

10月24日,晴转多云,15~26℃;10月25日,阴转多云,14~26℃;10月26日,阴到多云,14~26℃;10月27日,阴到多云,16~25℃;10月28日,晴转多云,13~21℃;10月29日,晴,16~26℃。

我们的节日 重阳

爱满重阳节 情暖“夕阳红”

市红十字会志愿者和爱心企业慰问老人

本报讯(记者 张明星 摄影报道)浓浓重阳意,悠悠敬老情。在中国传统节日——九九重阳节到来之际,10月21日,市红十字会的志愿者来到位于谢家集区望峰岗镇的康健养护院,看望慰问生活在这里的老人们,为他们送上节日的问候和美好祝福。

尊老敬老是中华民族的传统美德,爱老助老是全社会的共同责任。带着对老人们的殷殷关切,10月21日上午,市红十字会“淮南好人”蒋国安志愿服务队的志愿者们在队长蒋国安带领下,来到康健养护院看望慰问老人。一边,部分志愿者与老人下象棋、唠家常,陪伴在老人左右。另一边,部分志愿者与养护院的工作人员忙个不停,切菜、拌馅、和面、擀皮……一场包饺子的活动正在进行,现场一派喜乐融融的节日氛围。中午,志愿者们将煮好的饺子分别端到老人们的房间,与老人共享午餐。

“在重阳佳节到来之际,我们志愿服务队组织志愿者看望慰问老人,积极弘扬红十字精神和孝老爱亲传统美德,让老年人过一个愉快的重阳节。”市红十字会“淮南好人”蒋国安志愿服务队蒋国安说。

当天下午,市红十字会“好人朱士兵”志愿服务队的志愿者们带着米面油等慰问品,也来到康健养护院看望慰问生活在这里的老人。志愿者们在队长朱士兵的带领下,向老人嘘寒问暖,亲切交谈,了解老人的身体和生活状况。当了解到老人们在养护院悉心照顾下生活得很好时,志愿者们向养护院的工作人员竖起大拇指,表示感谢。同时,志愿者们为老人们理发、剪指甲、量血压、测血脂,还为老人们按摩。



“我们希望用实际行动为老人们做点事情,传承和发扬好尊老敬老的良好风尚。”市红十字会“好人朱士兵”志愿服务队朱士兵说。

当天上午,淮南市天阔矿山机械制造厂董事长陈怀银带领公司职工,开车带着米面油等爱心物资,来到康健养护院慰问老人。“关爱老人,从我做起。每个人都会变老,关注老人们的今天,就是关心我们的明天。”陈怀银表示。

康健养护院院长王林对爱心志愿者和爱心企业前来慰问表示感谢。她介绍,养护院建院于2010年,目前有50余位老人,大部分都不能生活自理,由院专业的护理团队和专业的厨师每天为老人们提供悉心的照顾。王林表示,非常感谢爱心人士给老人们带来心理上的慰藉,让老人们感受到来自社会各界的关爱和温暖,他们也将用心做好为老服务,让老人们在这里生活得更加安心、顺心。

九九送健康 把关爱带给老人

本报讯(记者 付莉荣 摄影报道)岁岁重阳,今又重阳。10月23日是重阳节,为了让老年人度过健康又有意义的温馨节日,田家庵区国庆街道供电社区新时代文明实践站组织了“九九重阳、关爱老人”健康知识讲座。

活动中,国庆街道卫生服务中心的医生用图文并茂的形式,向居民展示生活中常见的慢性病,结合平时就诊中的实际病例,深入浅出地告知居民慢性病的特点和成因,提醒居民要关注身体出现的症状,及时就医。同时,医生详细介绍了冠心病、糖尿病、高血压等常见慢性病的症状和治疗方法,引导大家加强日常生活中的预防和保健,提高健康水平。

当天,罗马广场社区联合辖区医院开展了“健康相伴 情暖重阳”义诊活动,医生们为前来咨询的老人们解



疑答惑,针对他们提出的问题一一给出专业的建议,同时帮助老人免费测量血压、血糖等,让老年居民足不出户享受关爱。社区负责人表示,人人都敬老,社会更美好,希望用各种方式为老年人献爱心、办实事。