

成都超长版夏天,或比往年多1个月

# 成都已“秋高气爽”? 其实入秋还早!

■天府早报记者 朱佳慧

9月23日,我们正式迎来二十四节气中的第16个节气——秋分。虽历经立秋、处暑、白露、秋分节气,但目前四川大部分地区还没有正式进入秋天!截至目前,省内仅有南充、广安和达州三市已入秋,其余各市州还在遥望秋天。

## 提醒

秋分时节气候干燥,食用含有丰富维A、维E、胡萝卜素的南瓜可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。维生素A和蛋白质结合可形成视蛋白,有益视力及眼睛健康。

## 成都气温未满足入秋标准

然而,成都人似乎已找到了“秋高气爽”的感觉。但根据最新气象监测情况来看,成都日平均气温连续5天都没有下降到22℃以下,仍不满足入秋的标准。

“预计到国庆节,四川盆地大部进入秋季的可能性依然很小。影响成都天气的因素主要还是副热带高压和冷空气,而今年副高非常强,预计后期气温还有一个‘抬头’的趋势,最高气温仍可达28℃—30℃左右。”四川省气象服务中心高级工程师郭洁表示。

“秋分到霜降节气内,盆地内的天气主要呈现出“秋高气爽”或“阴雨绵绵”的特征,但体感还是很舒适的。”郭洁表示。

此外,今年成都正式进入夏季的时间是5月28日,也就是说,今

年成都或将过一个接近130天的超长夏天,比往年多过了1个月的夏季。从目前的气象资料来看,入秋还没有一个确切时间。



昨日成都郊县的天空

## 未来3天难寻阳光踪迹

秋分之后,蓉城阳光显得“吝啬”,白天阴云漫天,很难寻到阳光的踪迹,不过阴沉的天气,让成都的秋意变得更浓了。这,你还喜欢吗?

成都市气象台预计,今起三天,成都也是阴雨相间的天气。今日白天,成都以阴天为主,阳光不大但相对湿度较大,气温21—27℃;今日晚上到明日白天,阴转小雨,

气温21—26℃;明日晚上到27日白天小雨转阴,气温20—25℃。

四川省气象台预计,今日白天,盆地西部阴天间多云,盆地其余各市阴天有阵雨或小雨,其中巴中、达州2市北部有中雨;阿坝州大部、甘孜州北部阴天间多云有阵雨或雷雨,甘孜州南部和攀西地区多云有分散性阵雨或雷雨的天气。

今日天气	明日天气
阴转小雨	小雨转阴
21-27℃	20-25℃

## 首届四川村长论坛在郫都战旗村召开

本报讯(记者 李玥林)9月23日上午,首届四川村长论坛暨村社发展大会在成都市郫都区唐昌街道战旗村隆重举行。本届论坛是全国第一个省级层面的村长论坛,也是全省首次大规模召开的促进村级发展的工作推进会。论坛以“村级发展与乡村治理”为主题,先后成都市郫都区村社发展现场点参观、“大美四川·百强名村”农民故事汇、首届四川村长论坛暨村社发展大会、四川村

社发展报告会、四川名村项目推介暨特色农产品品鉴活动、首届四川村长论坛闭幕式等内容丰富、形式多样的活动项目。论坛发布了由四川村社发展促进会牵头,西南财经大学、四川农业大学共同评选的2017四川百强名村及四川集体经济十强村结果,并向四川百强名书记村、四川集体经济十强村代表授牌。论坛还宣布四川名村结对帮扶贫困村考察对接活动成果。

## 王峻啸加冕首届四川围棋“业余棋王”

本报讯(记者 李玥林)昨日下午,2017年首届四川省围棋“业余棋王赛”在成都棋院比赛大厅收枰。经过激烈厮杀,王峻啸战胜程时骏荣膺首届四川围棋“业余棋王”。

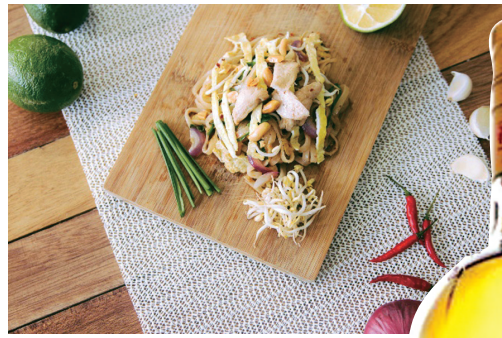
本次比赛由四川省棋类协会、成都棋院和成都大蓉和主办,比赛分为预赛和淘汰赛两个阶段。冠军奖金高达25000元,在同类赛

事中少见,龙霖、冯涌、唐晓宏、王峻啸、程时骏等绿林高手纷纷上阵。

预赛共计70名选手参加,决出前16名进入淘汰赛。淘汰赛采用双败淘汰制,通过4个比赛日的争夺决出冠军。王峻啸技高一筹,战胜了决赛对手程时骏。决赛进行时,针对棋迷还进行了竞猜下一手,竞猜胜负等活动。

# 宝贝挑食? 很可能是你有用油误区!

根据不完全统计,大约有25%~35%的幼儿及学龄前孩子存在挑食问题。为了让宝贝改掉挑食的毛病,父母真是操碎了心。但是你有没有想过,很多时候问题并不在孩子身上,而是你陷入了一些误区。你是否觉得含油的菜都不健康?你是否觉得选油并不重要?那你就真的大错特错了!



## 正确认识烹饪方式,弱化孩子“偏食”的认知

处在学龄或学龄前的儿童对万事万物都充满了好奇,自身的行为习惯也是在这个阶段慢慢形成的。因此,即便孩子出现挑食的情况,也不要过多的提及“挑食不好”“不要挑食”之类的话。当孩子对菜品挑剔的时候,要用鼓励和循循善诱的方式引导孩子,或者变化烹调方式给孩子一些新鲜感,在不断尝试中找到他喜欢的口味,都能起到很好的效果。很多家长认为含油的食物不利于孩子的

健康,因此在烹饪方式上只选择蒸、煮等无油的烹饪方式。这完全是个误区,适当的摄入油脂不仅能为人体提供能量,还能润滑肠道,保持皮肤弹性。含油的食物是否健康,主要取决于用油是否健康,各位宝妈在给宝贝做菜时可以尽量选择单不饱和脂肪酸(油酸)含量高的油,因为油酸能降低血液内的有害胆固醇同时保留有益胆固醇、抗氧化、还能促进宝贝生长发育。

## 选对油,菜品才能颜值味道双高

很多家长在做菜时,只注重食材的挑选,而忽略了食用油、调料等“配角”的质量,但只有好食材配上好油才能做出健康美味的料理。事实上,一款好油,不仅能够让整个菜味道都升华,而且还能提升菜品“颜值”、增加营养,很多家长会因为动物油香,而用猪油、羊油为宝宝做菜,其实这对宝宝的发育非常不好!因为动物油中含有大量的饱和脂肪酸,会造成肥胖、血管壁狭窄,长时间食用会造成宝贝肥胖症,发育迟缓等疾病。这里小编为大家推荐鲁花高油酸花生

油,它不仅油酸含量高达75%以上,而且浓郁花生香也增强宝贝食欲,其中富含VE,做出的菜颜色更加鲜艳,更加能够吸引宝贝,有助于改掉宝贝挑食的毛病。

往往遇到宝贝挑食,父母都会下意识的进行“奖惩”措施,但生活中诸如选食用油这种“小事”或许才是解决宝贝挑食的关键,只有以科学态度注意喂养技巧,掌握好进食的质和量,积极纠正偏食现象,才能为孩子提供充足的营养,保障孩子健康成长。

