今日15时50分“秋分”,暑退秋澄转爽凉

入秋了,注意保暖及时添秋衣

■天府早报记者 冯恣

“暑退秋澄转爽凉,日光夜色两均长。”根据《中国天文年历》显示,9月23日15时50分迎来“秋分”节气,意味正式“入秋”。随着“秋分”节气到来,冷空气开始日渐活跃,气温降低的速度明显加快,公众要注意添秋衣,以防着凉感冒。

“秋分”时,阳光几乎直射赤道,全球昼夜等长;“秋分”之后,北半球各地昼短夜长。此时节,枫叶红似火,稻谷遍地黄,丹桂花飘香,蟹肥菊正黄,处处秋色迷人,令人陶醉。

从成都市的情况来看,预计今日的好天气之后,明日可能又要迎来降水,气温也将重新有所回落。根据成都气象台20日发布的一周天气趋势预报,新一周以多云间阴天气为主,其中23日前后有一次小雨到中雨的降水天气过程。

“白露秋分夜,一夜冷一夜。”从“秋分”开始,我国气温降低速度越来越快,天气转凉,昼夜温差加大,大雁、燕子等开始成群结队地从北方飞往南方。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,此时节,公众要注意保暖,及时添秋衣,夜晚睡眠盖好被子,小心腹部及背部受凉;饮食上,注意温和清淡,不要过度“肥甘厚味”,否则易加重或引发脾胃方面的疾病。

22日晚到23日白天:多云转阴,西部有分散的阵雨,最高温26℃

23日晚到24日白天:有小雨,西部中雨,最高温23℃

小贴士

凉意满满的秋天 送你一份温暖秘籍

一场秋雨一场寒,昔日酷暑褪去,秋日凉意渐渐袭来。早晚温差越来越大,很多人身体一时难以适应气温。冷空气的到来肯定会让不少的小伙伴们感受到丝丝凉意,所以大家一定要注意及时增添衣物,不要只顾风度,不顾温度。这些秋季保暖小贴士,来看一看吧!

衣着

所谓“春捂秋冻”,深秋季节衣着过少,也容易导致感冒。所以,秋冬保暖防寒要懂得拿捏尺度,不要只顾风度不顾温度,根据气温变化及时添减衣物。

饮食

秋意渐浓的现在可不能再像盛夏那样贪图冷饮,就算想喝饮料,也应该选择牛奶、奶茶等等热饮,暖胃又暖身。

秋冬季节,可以适当多吃一些温补食物,譬如羊肉、鹌鹑和海参。富含蛋白质及脂肪的食物,产生的热量更多,御寒效果更好。

运动

秋冬要注意多活动手脚,如搓手、跺脚等。秋季锻炼不应做高强度运动,应重视耐寒锻炼,如登山、长跑、骑车、散步等等。同时还要注意运动后容易出汗,而且秋季干燥,要多注意补充水分。

起居

秋冬应早睡晚起,保证充足的睡眠。睡前可用40度左右的热水泡脚,有利促进血液循环,温暖手脚也可帮助入眠。

秋季早晚气温变化较大,不要贪凉,夜温低要盖好被褥,以免受凉。

室内温度湿度要适宜,保持室内空气流通、新鲜。室温保持在22-28摄氏度之间,湿度在50%-60%左右。

贴秋膘啦
快来尝尝这些属于秋天的美食

真正的秋天终于来了。春生夏长秋收冬藏,秋天是收获的季节,也是享受美食的最好季节,比如肥美的大闸蟹、香甜的桂花酒……吃完这些时令美食,才算对得起秋天。

大闸蟹

“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。”每年秋天正是蟹肉最肥美的时候。

桂花

桂花不仅可以闻,而且可以吃。桂花糖年糕、桂花糯米藕、桂花酒……吃起来,唇齿留香。

菱角

甜甜的脆脆的,十分爽口,清热止渴,和菜一起炒着吃味道也是不错的。

秋藕

秋令时节,鲜藕上市,爽脆的口感让你无论如何也要来一盘儿。

板栗

每到秋季,总会有一种香味飘满大街小巷,那就是暖烘烘的糖炒栗子。

柿子

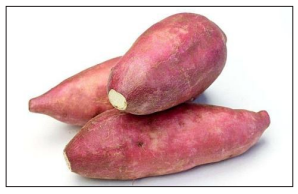
红彤彤的柿子如一盏盏红灯笼挂在枝头,软软的吸一口汁,甜腻可口营养丰富。

山楂

秋天是山楂成熟的季节,一串串火红的冰糖葫芦是孩子们最爱的吃食。

红薯

秋天一到,红薯也紧跟着上市。它味道甜美,营养丰富,又易于消化,冬天冷的时候来一个烤红薯是不错的选择。 (据新华社)



信息快递广告

广告热线028-6995066

合作机构:成都锦环宇文化传播有限公司

地址:成都市红星路二段159号红星国际2号楼1702室 QQ:3329295109 收费标准:55元/行/天(13字1行)

律师提示:本刊仅为供需双方提供信息平台,所有信息均为刊登者自行提供。客户交易前请查验相关手续和证照。本刊不对所刊登信息及结果承担法律责任。

物资·物流407期

新品·精品

新6号酒楼 中餐订餐茶楼订座 沙河公园 18990273232邱

公路运输

川桂快运 海口三亚 柳州 南宁 玉林 桂林 18380318880 阳先生

华奥物流 武汉 荆州 15528255288袁 宜昌 恩施

恩邦物流 沧州衡水廊坊天津 全国至“成都落地配” (河北全境)13882238498 梅

南部金秀物流 成都——西安(陕西全境) 手机/微信 13518185493戴

省内货运

霈越物流 成都——眉山 专线 13688044413 罗

声明公告

注销公告

成都豪德投资咨询有限公司(注册号:510104200533 8)经股东会决议注销本公司,请公司相关债权债务人自本公告见报之日起45日内前往我公司申报债权债务。逾期按相关规定处理。特此公告

成都豪德投资咨询有限公司 2019年9月23日

●经营者:辜碧君,青羊区寿寿干杂店(注册号510105600055189)个体工商户营业执照正副本均遗失,声明作废。

●盐源县泸沽湖百货中心营业执照正副本,统一社会信用代码92513423MA6332ENX0遗失作废

注销公告

成都承玺轩餐饮品牌管理有限公司(统一社会信用代码:91510106MA6CD3N71X)经公司股东会决议,决定注销公司。请公司相关债权债务人于本公告见报之日起45日内到我公司申报债权债务。特此公告!

拟注销登记公告

结合三星镇敬老院的设置与管理实际,撤销三星镇井田敬老院,现已由三星镇人民政府成立资产清算小组,请债权债务人或单位自本公告见报之日起90日内向三星镇人民政府申报债权债务,逾期责任自负。

特此公告。

简阳市三星镇人民政府 2019年9月23日

●川AAV188营运证遗失

●四川瑞宇广告有限公司营业执照正副本(注册号:510109000499896)遗失作废

●都邦交强1801038374遗失

●金牛区智荣通讯器材经营部营业执照正副本(注册号:510106600720424)遗失作废。

●郫县德源镇龙华通讯器材经营部营业执照正副本(注册号:510124600183277)遗失作废。

●本人周菱不慎遗失天府恒大文化旅游城编号为c00009525的认筹书,特此声明作废

●母亲:陶永熙,父亲:王志之女王子馨于2012年9月19日在南部县建兴中心卫生院的出生医学证明,出生证编号:M510019322遗失作废

●成都大学胡洁报到证印制流水号(MMXIII2568040)遗失

公 告

成都市新都区卷烟零售户曾小莉(许可证号:510114100329),于2019年9月19日主动提出歇业申请并办理相关手续,因烟草许可证正副本遗失无法收回。现特此公告原许可证作废。

●成华区初心培优教育信息咨询服务部(【统一社会信用代码:92510108MA6CAWRR3Y)营业执照正副本遗失作废

●武侯区丰汇软件开发服务部(注册号:510107601191411)营业执照正副本遗失作废

●武侯区春凯软件开发服务部(注册号:510107601191403)营业执照正副本遗失作废

●成都市新都区聚隆食品有限责任公司法人章(法人温建,编号5101255036829)遗失作废

●青白江区吉泓商务信息咨询部营业执照正、副本(注册号:510113600249423)遗失作废

●成都市青白江区达艳燃气经营部国、地税税务登记证正本(税号:510113195101295 03X号)遗失,特此声明作废

遗失公告

成都市工商行政管理局1992年10月15日颁发的注册号:510101905784的成都市人民防空工程公司材料公司,营业执照正本、副本(各壹本),公章均不慎遗失,声明作废。 2019年9月23日

●公告:金堂县又新镇油坊堰村6组村民刘琼华,于2019年7月31日下午7点左右,在金堂县又新镇油坊堰与永乐村交界处捡拾一名男婴。请该孩子的生父母或监护人持有效证件与金堂县民政局联系。电话028-84930347。即日起60日后,我局将依法对该孩子进行安置。金堂县民政局 2019年9月23日

注销公告

成都拓新变压吸附科技有限公司统一社会信用代码:91510105792351 97经公司股东会决议决定注销公司。请债权债务人于本公告见报之日起45日内向我公司申报债权债务。特此公告。

●西南交通大学希望学院2019毕业生唐泽军报到证遗失,编号201914262201248,声明作废。

●邓欢欢不慎将二代身份证(身份证号码:511381199306141540,有效期:2010.06.23-2020.06.23)于2019年9月19日遗失,声明作废。

●武侯区吉缘木材经营部,遗失营业执照副本(注册号510107600376988)声明作废。

●高志林遗失恒大翡翠华庭4栋二单元404契税收据,金额24586.50元,声明作废。

●四川青熹里酒店管理有限公司公章(编号:5101245088562)财务章(编号:5101245088562)韩利涛法人章(编号:5101245088563)遗失作废。

●马悦身份证(号码:510123198906100320)不慎遗失。

●成都宝纳餐饮有限公司营业执照正本、副本(统一社会信用代码:91510108MA67ANY32C);公章(编号:5101085208603);食品经营许可证正本、副本(许可证编号:JY25101080078846)均遗失,声明作废。

●江苏方正工程造价事务所有限公司成都分公司开户许可证核准号:J6510089855701(账号:122600856911,开户银行:中国银行股份有限公司成都蜀都大道支行)、公章编号51010550905 58,财务专用章编号5101055090559、杨青法人章编号:5101055090560遗失作废

●杨苏教师职称证书(编号:012809200198)遗失,声明作废

成都市金牛区烟草专卖局 公 告

2019年8月21日,我局在成都市金牛区北站东二路一二五停车场内联祥物流查获烟草制品:白沙(精品二代)150条、牡丹(软)150条、双喜(软经典)150条等,共计6个品种共1634条,并依法予以先行登记保存。由于涉嫌犯罪,我局于2019年9月4日将该案移交至成都市公安局金牛区分局,该公安机关于2019年9月16日将该案退回我局作进一步调查。

请以上案件物主于本公告发布之日起30日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87313230)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告

成都市金牛区烟草专卖局 二〇一九年九月二十三日

成都市青羊区烟草专卖局 公 告

2019年4月1日,我局在成都市青羊区金辉路一辆车牌号为川A7QY37的长安牌小型面包车上查获烟草制品:中华(硬)600条、云烟(软珍品)400条,计2个品种共1000条。由于涉嫌犯罪,我局于2019年4月17日将该案移交至成都市公安局青羊区分局,成都市公安局青羊区分局经济犯罪侦查大队于2019年9月20日将该案退回我局作行政处理。

请以上案件物主于本公告发布之日起30日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87312975)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告

成都市青羊区烟草专卖局 二〇一九年九月二十三日

成都市青羊区烟草专卖局 公 告

2019年4月5日,我局在成都市青羊区文家路一辆车牌号为粤A1K1H5的蓝色福田牌轻型仓栅式货车上查获烟草制品:玉溪(硬专供出口)1950条,计1个品种共1950条。由于涉嫌犯罪,我局于2019年4月22日将该案移交至成都市公安局青羊区分局,成都市公安局青羊区分局经济犯罪侦查大队于2019年9月20日将该案退回我局作行政处理。

请以上案件物主于本公告发布之日起30日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87312975)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告

成都市青羊区烟草专卖局 二〇一九年九月二十三日

●成华区金厚建筑材料经营部财务专用章(编号:5101085194106)不慎遗失,声明作废

●成都凉风餐饮有限公司公章(编号:5101100181479)不慎遗失,声明作废

●太平洋财险作废标志流水号:QJBC1904934368、QJBC1905106254、QJBC1905055948遗失,特此声明

●四川阿纳斯蒂皮具有限公司遗失公章一枚,编号5101095169397,声明作废。

●袁忠兴的身份证510104199507034878于2019年9月18号遗失,地址:锦江区经天路2号11栋4单元13号

●简阳市旭丰毛绒有限公司罗正持有的法人章(编号5139020010294)遗失作废

●成都双流交投汽车服务有限公司持有的道路运输证,川交运管成字:0509489号遗失作废

●吴臻2017年在成都长宝交续保押金5000元,收据号7950355原件遗失,声明作废

●成都惠洁汽车美容有限公司营业执照正副本统一社会信用代码:91510112397634721B遗失作废。

●大邑县安仁镇居安饮品店食品经营许可证正副本:JY25101290011641遗失作废

●李仲祥持崇州市怀远镇二江村6组农村土地承包经营权证(编号130406039)遗失

●成都谭工城信商贸有限公司公章(编号:5101065079304)遗失作废。

●成都市迎辉商贸有限责任公司林海燕法人章编号5101065052535遗失作废

●四川中丰鑫建设工程有限公司公章(编号:5101055123841)遗失作废

●蒲江华购南湖国际社区四期2385号车位收据,收据开具日期2010年11月22日,收据号1049104金额58000元遗失作废

●甘文全(身份证号:510922198501151856)购绿地集团成都蜀峰房地产开发有限公司5期3-3405号房款收据(收据日期:2016-5-13、收据号:0066005、收据金额:197107)遗失作废,特此声明。

●四川省彭州市通济镇景山路172号营业执照正本统一社会信用代码92510182MA6CT4KA7D遗失作废。

●杨瑜执业药师注册证(编号511213016861,执业单位:四川慈恒药业有限公司)遗失作废

●红宇川AK3665营运证遗失

●蒲江县鹤山镇上水大院农家乐营业执照正本(统一社会信用代码92510131MA6CTMBN55核准日期2017年8月7日)遗失作废

●陈守红营业执照正本(注册号510131600003463核准日期2008年3月27日)遗失作废

●陈守洪营业执照正本(注册号5101313103069核准日期2002年4月22日)遗失作废

●遂宁市善研生物科技有限责任公司法人章(姓名:孟妍希,编号:5109980012890)遗失,声明作废。

●成都杰成伟业企业管理有限公司营业执照(统一社会信用代码:91510108MA61TMG76J)正副本不慎遗失,声明作废

●新都区民康超市食品经营许可证(许可证编号:JY15101140041139)副本遗失作废。

●成华区唐记煌砂锅串串店发票专用章(编号:5101089919798)遗失,声明作废