

# 冷空气频繁 连绵阴雨模式开启



春节假期,趁着难得的晴好天气,市民来到梁家墩游玩。 记者 王哲能 摄

记者 汤梦丹 通讯员 秦亚兰

今日大年初七,春节假期结束了,也是正式上班的第一天。

回忆起整个春节假期,只有年初二那天阳光明媚,其余的都是雨!雨!雨!而且,很遗憾地告诉大家,海宁的阴雨模式会持续本周。太阳公公估计也放长假自驾游去了,何时归来还未可知。

## 猪年的第一场雪下了吗

前两天,到南京、上海等地旅行的朋友纷纷晒出了大雪美景,不仅是这些地方,河南、湖北、湖南、安徽等地都下雪,浙江中南部的仙居、缙云、余姚、三门等地也出现了降雪。

海宁下雪了吗?记者了解到,海宁徘徊在雨雪线边缘,由于水汽不足,势单力薄,难成气候,最后监测到9日下午出现了雨夹雪。

接下来,随着暖区发展,小雨唱起主角,而且由于暖湿气流较为活跃,未来海宁的阴雨天还要持续一周甚至更久。猪年的第一场雪,未到。

## 本周天气如何

受降水天气影响,本周海宁的气温基本维持在个位数,体感湿冷。且由于冷空气频繁,阴雨常驻,气温的回升也十分艰难。未来几天气温虽然会逐渐回升,但有雨水的打压,阴冷夹持下始终离不开一个冷字,根据市气象台的预报,今天白天最高气温6℃,早晨最低气温1℃,防寒保暖仍是重点。

## 5种运动唤醒身体

春节假期已经结束,很多人调侃,每逢佳节胖三斤,回归工作后,我们如何调整自己呢?

**慢跑**  
消耗热量:约650千卡/小时  
装备:运动鞋一双(一定要够柔软有

弹性。膝盖里面的软组织是很脆弱的部位,长期的冲击会磨损它)

**场地:**健身房、运动场、小区马路、其他空气质量好的空地、客厅(原地慢跑)等

无论你是在跑步机上,还是在室外,或者是室内原地跑,其减肥原理都是一样的。跑步能消耗热量。不要在睡前跑,睡前锻炼会使大脑皮层处于高度兴奋状态,产生多梦或不容易入睡的不良反应。不是跑得越快越减肥,而是跑得越久越减肥,尽量把时间延长到45分钟以上。

**快走**  
消耗热量:约550千卡/小时

**装备:**运动鞋或者普通平底鞋

**场地:**运动场、小区马路、其他空气质量好的空地

快走可以甩掉身上的脂肪,特别是囤积在腹部的脂肪。每天5000步,耐心地数吧。

**跳绳**  
消耗热量:600千卡/小时  
装备:弹性好的运动鞋、跳绳一根

**场地:**平地

从运动量来说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

刚开始你可以在原地跳1分钟,3天后即可连续跳3分钟,3个月后可连续跳上10分钟,半年后每天可实行系列跳,如每次连跳3分钟,共5次,直到一次连续跳上半小时。一次跳半小时,就相当于慢跑90分钟的运动量,已是标准的有氧健身运动。

**自行车**  
消耗热量:慢速245千卡/小时;中速415千卡/小时

**装备:**家用自行车或者动感单车

**场地:**户外公路、健身房

踩自行车,看起来似乎很简单,但是事实上却是项锻炼各种肌肉的全身运动。

长时间的连续运动身体,会使体温上升而导致出汗,汗蒸发和沉积后,体温上升,于是感到疲劳而想停止运动,这个时候自行车就比跑步等显得独具优势了,因

为风吹干了流出的汗,体温因此很难上升,于是可以坚持长时间的运动。

如果你想减肥,建议平日每天骑1小时,周末骑2小时。

**球类运动**  
消耗热量:不同球类运动消耗热量不同,常见的乒乓球和羽毛球约为360千卡/小时

**装备:**运动鞋、宽松棉制运动衣、球拍

**场地:**各种球类运动场

球类运动作为一种辅助性的运动方式,能锻炼肌肉,增强体质,更重要的是能够持续运动,消耗能量,起到减肥效果。对于每一个想通过运动减肥的人,最痛苦的是无法坚持长时间单一跑步和力量训练。而球类等集体项目,变化大,趣味多,会延长锻炼时间。常见的球类有羽毛球、乒乓球、网球、排球、篮球,还可以选择交谊舞。通过每周一到两次这类运动,可以增强自信心,保持身体不僵硬。

运动应该循序渐进,合理分配自己的体力,不要让自己太累。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2~5 阴天,偶有小雨。东北风3~4级。	4~10 阴有雨。东南风3~4级。	6~10 阴有雨。东北风4级。	7~11 阴有时有雨。偏东风3~4级。	5~9 阴有雨。偏北风3~4级。	3~6 阴有雨。偏北风3~4级。	1~9 阴有时有雨。偏东风3级。

## 周王庙首条社区巴士开通 时间、站点、票价都全了

记者 王家维 通讯员 朱晓青

2月1日一早,周王庙镇村里街头出现了一辆辆五菱荣光小巴士。

这几辆车和普通的银色、金色五菱面包车不同,车身被刷成了绿白相间,车顶上装着显示屏,指示着几号线及起点终点站名。

此前,周王庙人公共出行只能选择公交,但自2月1日起,在春节前夕,新增周王庙社区巴士1号线,周王庙首批社区巴士正式运行!

周王庙社区巴士1号线走向为:胡斗

新区-翁金线-潮涌路-胡云路-民云路-石云路-育林路-石木南路。停靠站点依次为:胡斗新区、胡斗村委、潮涌路胡云路口、胡斗、许陆埭、油车桥、南大池、马家桥、邬家桥、石井、石井新区、夏家潭、范家埭、木香岸、东木香岸、尹家涧。首末班时间为6:30-17:30,每50-60分钟一班车。

社区巴士均为无人售票车,票价2元/人。既可付现金,也可刷公交卡、老年卡和手机支付。身高1米2以下的孩子免票,持一张全票可免费携带一名1米2以下儿童乘车。

