



雨雪天气上线 气温下降

本报讯（记者 柯慧敏）气温好不容易升上来点，又被冷空气给逼回去了。那么，只好重头再来。只是这次，降温幅度有点大——明天最高气温只有6℃。根据最新气象资料显示，受新一股冷空气影响，今晚早些时候，我市将迎来一次雨雪天气过程，其中大别山区有小到中雨转雨夹雪，全市平均风力增至3-4级，阵风7级，同时全市平均气温下降3-5℃。冷空气过后，我市平均气温逐步回升。

眼下虽然已过“立春”节气，但是气候意义上的春季尚未到来，“打了春，四十八天顶牛风”，冬与春的纠缠依然处于胶着状态。央视气象主持人宋英杰说，按照气温标准进行运算，立春时，960万平方公里当中只有约67万平方公里是春，其他都还是冬。立夏时，约有80万平方公里是夏，夏似乎也是徒有虚名。立秋时，约有372万平方公里是秋。对于多数地区而言，立秋尚未秋。立冬时，约有611万平方公里是冬，所以，“立冬”是最像冬的，“立春”是最不像春的。接下来，大家切记要注意防寒保暖，养成良好的个人和居家卫生习惯，千万别着凉了，没啥要紧事的，老实待在家里，不要给社会添麻烦了。慢慢地，风会暖了，花也就香了，人随春好，春与人宜。

今明两天我市的具体天气情况为：今天晴转小雨，气温3℃~13℃，东北风2-3级；明天中雨转小雨，气温3℃~6℃，东北风3-4级。



冷



多发



较适宜



较弱

有一种支援， 叫以“宅”战“疫”

□ 记者 刘惠子

疫情防控期间，对于普通市民来说，不出门、不串门、不聚集是眼下对社会做出的贡献。

阳台上完成10公里跑

春节假期中，大人小孩都需要自觉走出“躺吃”模式，活动身体。不能出门遛弯，就在家运动起来吧。家住盛阳阳光三期小区的刘云，有着二十年的运动习惯，长跑是她的强项，参加过多个城市的马拉松比赛。“平日里，我每天上午有10公里的户外慢跑计划，到了下午就去健身房做器械练习。现在是非常时期，我不能给社会添麻烦，所以户外锻炼肯定不会有，但对于一个热爱运动的人来说，即便宅在家中也还是有很多锻炼的方式。”刘云在微信朋友圈里不间断地给大家分享家庭健身方法，首先必须要当作自己在户外运动一样，穿好一整套运动装，带上运动手环记录公里，佩戴耳机听些音乐，这样有利于放松心情。其次每天制定一个目标，原地跑步

1公里后马上做些交叉跳等运动，个人感觉这样跑，一来不枯燥二来有更多消耗，刘云说她每天10公里就是在自家阳台轻松完成了。

“对于不出门的我们来说，阳台上运动就是一种增强抵抗力的方式，所以我经常在朋友圈里发送自己的运动视频，是希望能带动身边的朋友宅在家中也可以动起来，增强体魄，让身心更愉悦。”



母女合作一首歌



如果你拥有一两样才艺，那么蜗居的日子里也许生活更多彩。对于市民潘燕来说，之前工作之余学习的吉他弹唱，在这个假期里

成了很好的消遣。

“草原最美的花，红火的萨日朗，一梦到天涯遍地是花香……”视频中，潘燕怀抱吉他自弹自唱，一旁还有女儿的爵士鼓伴奏。潘燕迷人嗓音配上孩子动感的伴奏，一时间火爆了朋友圈，“看得我们蠢蠢欲动啊，只可惜自己没有一技之

长。”“这样的亲子时光太让人羡慕了。”“你们的居家生活太精彩了……”大家纷纷为这对母女的表现点赞。

潘燕是安庆的一名公务员，对于艺术充满兴趣的她，一直有学习一门音乐特长的愿望。“唱歌和吉他都专门找老师学习过，成年人也可以培养自己的兴趣爱好呀，喜欢就要坚持去做，想开始一件事任何时候都不算晚。春节长假期间，潘燕经常和女儿在家中合作弹唱，网络流行的《桥边姑娘》，《火红的萨日朗》都是她们母女认为合作比较成功的作品。“我们母女不是第一次合作了，以前经常一起登台，不仅锻炼了孩子的胆量，也让我这个妈妈多了门才艺。”潘燕说，宅在家中的日子，她们用音乐点缀生活，希望疫情早日过去，生活一切如旧。

一家人一起包饺子

今年春节，市民们都不能外出就餐了，宅在家中平日里难得掌勺的市民也开始磨练厨艺打发时光，对于深谙烹饪之道的市民来说，这绝对是一个集中展现厨艺的大好时机。家住龙门口街长鑫花园小区的储俊女士，是朋友心中的美食烹饪行家，不出门的这些日子，她的家庭每日食谱中西合璧，变着花样做好吃的给家人分享。

“我的日常囤货习惯，终于在不能出门的日子里体现出好处了。”春节前夕，储俊照例将冰箱储存满了各种食材，鸡鸭鱼肉，蔬菜、蛋奶之外，考虑到丰富孩子美食需求。她还准备了一些西餐半成品，例如披萨饼底胚，蛋挞皮。“披萨是一种最简单的西餐，在底胚上可以随意搭配自己喜欢的食材，调味后再撒上一层奶酪，把它们送入烤箱就可以坐等美味了。

因为家中食物毕竟有限，储俊说所有食材本着尽量能用则用的不浪费原则。比如藜蒿、芹菜

和莴笋上的叶子，平日也许不会食用，现在统统利用，特别是野菜叶子很香，与面粉和在一起，做成小饼干也很好。

宅在家中的日子也是一段难得的亲子时光，储俊鼓励两个儿子跟她一起动手做一些简单的美食，比如做披萨时让孩子自己搭配放入喜欢的食材，做蛋挞时调配蛋液，包饺子时她负责擀皮儿，爸爸带着两个宝贝负责包馅儿。“我觉得我们把厨房变成了孩子们的‘游戏室’，两个宝贝吃着自已参与做出的食物，更觉美味了。”储俊说。

图片均由当事人提供

