

今日雨停升温启 沈明日最高20℃

今天雨水过后，沈城气温再次小幅下滑。
最高气温在14℃左右，最低气温在8℃上下，东北风2到3级。

根据最新的气象资料分析来看，受高空槽的影响，从昨天傍晚到今天傍晚，沈城迎来一次小雨天气过程，今天雨水过后，沈城气温再次小幅下滑，最高气温在14℃左右，最低气温在8℃上下，东北风2到3级。

预计，昨天白天到今天白天，沈阳、抚顺、铁岭地区及建平有小雨；其他地区有中雨，其中大连、葫芦岛局部地区有大雨并伴有雷电。昨夜到今天白天，各海区偏东风6级、阵风7级转东北风6~7级、阵风8级；大连地区偏东风5~6级、阵风7级。

明天，沈城上空云量较多，气温呈回升的态势，最高气温在20℃附近，最低气温在4℃上下，市民可以到户外走走，晒晒太阳，感受“最美人间四月天”的浪漫。 辽沈晚报记者 胡月梅



根据最新的气象资料分析，从昨晚开始沈城又迎来一次小雨天气过程。

辽沈晚报记者 王迪 摄

气象科普

春季养生应该注意啥？

据中国天气网消息，随着天气逐渐转暖，万物复苏，春季养生应注意养肝，同时还要规律起居，适当进行户外活动，补充身体阳气。

1.春季养肝，需少酸多甘。

春天阳气初升，甘味食物能滋养阳气，有利于人体新陈代谢，大枣、栗子、花生等甘味食物还可以健脾益气，酸味食物有收敛固涩的作用，不利于肝气的舒展。另外，应季的绿色食物和野菜，如香菜、春笋、菠菜、香椿、芹菜、油菜、蒲公英、荠菜等有利于体内积热的散发。

2.补充营养，保证充足饮水。

养护肝脏应补充足够的营养物质，维生素、蛋白质、矿物质、微量元素等都需要及时补充，保证各类营养物质摄入。还应该通过充足的水分来促进身体循环和代谢，加速体内垃圾废物排泄。

3.早睡早起养肝气，适当进行户外活动。

保证充足的睡眠时间是养护肝脏的有效方法，提倡早睡早起，规律起居，有利于机体内阳气的生长。白天太阳较好的时候，外出走走活动筋骨，让身体动起来。

4.乍暖还寒，注意保暖。

春季气候多变，昼夜温差大，暖气初生，暖气未尽，此时应适应天气变化，适当“春捂”，尤其是早晚外出要注意头部、颈部、关节、脚踝的保暖，以抵御寒邪。

超六成大学师生买书首选网购

66.2%的师生将网购作为买书首选渠道，65.6%的大学师生购买最多的是纸质图书。

三成以上大学师生年购书消费200~300元，两成以上年消费100至200元。

4月23日是“世界读书日”，麦可思发布了中国大学师生购书习惯研究情况。

2/3大学师生购书以网购为主

时至今日，买书已然不局限于纸本书籍，电子书以及电子书阅读器逐渐普及开来。尽管如此，数据显示，超过六成，也就是65.6%的大学师生购买最多的还是纸质图书。而且66.2%的师生将网购作为买书首选渠道。三成以上大学师生年购书消费200至300元，两成以上年消费100至200元。

此外，受访师生中，有60.3%的人购买过二手书。一些学生表示“淘到便宜好用的二手教材”或是“买到心仪已久的绝版图书”令人欣喜。在购买二手书时，“价格”和“新旧程度”是大学师生优先考虑的因素，占比分别为54.7%和41.4%，其后会关注版本稀有程度和书籍是否为正版，占比为37.8%和36.8%。

人文、文学、社科类是师生最爱

在购买书籍的类别上，教师和学生的选大体一致，文学、人文和社科类的书籍是购买排行榜前三位，占比分别为43.4%、42.0%和41.8%。



数据显示：人文、文学、社科类图书是师生最爱。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

受访学生，希望书籍品种“尽善尽美”，以满足读者的不同需求。

师生最希望参加作者见面会

数据显示，“定期或不定期组织文化活动”是师生最为看重的校园书店服务，半数受访者选择了该项。其后是“师生消费享受折扣”以及“提供餐饮”，占比分别为48.3%和40.7%。

对于文化活动的种类，“作者见面会”和“读书沙龙”是大学师生最期待的，占比分别为55.3%和52.0%，之后是“展览、展出”，有近四成，也就是39.0%的支持率。

对于高校校园书店为学生提供勤工助学、创新创业机会方面，最受学生欢迎的工作机会是“策划文化活动”，支持率达到31.9%，其后是“店员”和“文创产品设计”，人数比例分别为21.6%和20.7%。

辽沈晚报记者 朱柏玲

全省14城市今明两天天气

城市	日期	天气现象	气温(℃)
沈阳	今日	小雨转多云	12~8
	明日	多云转晴	20~4
沈阳今日空气质量预报			
空气质量指数		40~70	
空气质量级别		优~良	
首要污染物		PM10	
城市	日期	天气现象	气温(℃)
大连	今日	小雨	15~12
	明日	多云转晴	20~11
鞍山	今日	小到中雨转多云	15~8
	明日	晴	21~7
抚顺	今日	小雨转多云	13~7
	明日	多云转晴	21~3
本溪	今日	小雨转多云	13~8
	明日	晴	21~5
丹东	今日	小雨转多云	16~11
	明日	晴	24~10
锦州	今日	小雨转多云	14~9
	明日	多云	20~7
营口	今日	多云转晴	16~10
	明日	晴	21~7
阜新	今日	小雨转多云	13~8
	明日	晴	19~4
辽阳	今日	中雨转多云	16~9
	明日	多云转晴	20~6
铁岭	今日	小雨转多云	13~7
	明日	多云转晴	20~4
朝阳	今日	多云	14~8
	明日	多云转晴	20~6
盘锦	今日	阵雨转多云	15~11
	明日	晴	21~8
葫芦岛	今日	小雨转多云	14~9
	明日	多云转晴	19~8

气象数据来源：
中国天气网

中国天气
www.weather.com.cn

