

# 银川晚报



银川晚报官方微信  
期待您的关注

服务老百姓 传递正能量



## “五一”假期期间 银川市接待游客 297.86万人次

据统计测算,今年“五一”假期期间,全市共计接待游客**297.86万人次**,同比增长**13.64%**,旅游总花费**13.81亿元**,同比增长**40.43%**。其中,纳入统计监测的57家A级旅游景区接待游客**158.29万人次**,同比增长**3.46%**,直接经营收入**7113.95万元**,同比增长**4.02%**;60家乡村旅游示范点(星级农家乐)接待游客**26.26万人次**,同比增长**57.06%**,直接经营收入**2030.81万元**,同比增长**87.93%**;5家国家级/自治区级旅游休闲街区(夜间文旅消费集聚区)接待游客**113.31万人次**,直接经营收入**8629.86万元**。

记者 鲍淑玲 摄

► 03版

5月3日、4日,怀远夜市连续两天单日接待游客超过10万人次。

## 本周我市气温 先升后降

本报讯(记者 吴昊 马志伟)昨日,记者采访获悉,根据银川市气象局的监测预报,本周我市气温呈现先升后降的趋势,尤其是在10日和11日,受冷空气影响,将出现一次明显降温过程。

今日,我市天气晴朗,气温在9℃~27℃;8日,晴转多云,南部地区将有4级左右的偏南风,阵风可达7~8级,气温略有上升;9日,多云,局部地区有阵雨或雷阵雨,气温14℃~29℃;10日,多云,局部地区有雷阵雨,并伴有7~9级偏北风和沙尘天气,气温略有下降;11日,多云转晴,最低气温下降至10℃;12日,晴间多云,气温12℃~34℃。

## 健康周刊

立夏这样养生：  
慢运动，养心少动怒

09 健康周刊 银川市 2024年5月7日 星期二

### 立夏这样养生：慢运动，养心少动怒

银川市 银川市 银川市

立夏是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的开始。此时天气逐渐炎热，人体阳气渐盛，养生应以清心火、养心阴、慢运动、少动怒为主。

**慢运动，养心少动怒**

夏季运动应以慢运动为主，如散步、太极拳、气功等。避免剧烈运动和长时间暴晒。运动时注意补充水分，避免脱水。

**养心少动怒**

夏季心火易旺，易生烦躁、动怒。应保持心情平和，避免情绪波动。可通过听音乐、阅读、冥想等方式放松心情。

**饮食宜清淡**

夏季饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等。少吃辛辣、油腻、煎炸食物。可适当食用苦瓜、莲子、百合等清心火、养心阴的食物。

**起居宜规律**

夏季起居应以规律为主，早睡早起，保证充足睡眠。避免熬夜和过度劳累。注意防暑降温，避免长时间暴晒。

**慢运动，养心少动怒**

夏季运动应以慢运动为主，如散步、太极拳、气功等。避免剧烈运动和长时间暴晒。运动时注意补充水分，避免脱水。

**养心少动怒**

夏季心火易旺，易生烦躁、动怒。应保持心情平和，避免情绪波动。可通过听音乐、阅读、冥想等方式放松心情。

► 09版