

老杨聊天

LAOYANG LIAOTIAN

杨忠智
著



本书稿是《吐哈石油报》的品牌栏目“老杨聊天”的精选集，共收录 188 篇美文。“老杨聊天”自 2008 年 1 月创办，旨在对“天气预报”进行探索性改版创新，力求用散文化的语言讲述与“天”相关的事物万象，老杨不仅聊气候形态、气候状态、气候动态、气候情态，还聊由“天”生发开来的许多历史回望、人文观照、气候节令、奇闻轶事。本书稿不仅给读者提供气象信息，还是一部生活顾问、出行向导、工作助手。把看似简单的“天气预报”开掘的如此丰富多彩，汪洋恣意。是一本独具特色的生活类小百科。

新疆人民出版社

本书稿是《吐哈石油报》的品牌

栏目“老杨聊天”的精选集，共收录

188 篇美文。“老杨聊天”自 2008 年 1

月创办，旨在对“天气预报”进行探索

性改版创新，力求用做文化的语言讲

述与“天”相关的事物万象，老杨不仅

聊气候形态、气候状态、气候动态、气

候情态，还聊由“天”生发开来的许多

历史回望、人文观照、气候节令、奇闻

轶事。本书稿不仅给读者提供气象信

息，还是一部生活顾问、出行向导、工

作助手。把看似简单的“天气预报”开

掘的如此丰富多彩，汪洋恣意。是一

本独具特色的生活类小百科。

LAOYANG LIAOTIAN

老杨聊天

杨忠智 著

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

老杨聊天 / 杨忠智著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2010.11

ISBN 978-7-228-13908-8

I. 老… II. 杨… III. ①科学知识-普及读物 IV. ①Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 210845 号

出 版	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编	830001
制 作	乌鲁木齐捷迅彩艺有限责任公司
印 刷	吐哈油田新闻中心印刷厂
开 本	880×1230mm 32 开
印 张	10 印张
字 数	220 千字
版 次	2010 年 11 月第 1 版
印 次	2010 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1-1 000 册
定 价	24.00 元

序 言

在《吐哈石油报》创刊 20 周年到来之际,新闻中心(吐哈石油报社)结集出版《老杨聊天》。这本书从一个侧面反映了新闻中心近年来的新闻业务创新改革。

“十一五”,新闻中心提出实施“提升素质年”“建设精品年”“塑造形象年”“加强管理年”“打造优势年”5 个主题年发展思路。5 年来,新闻中心坚持团结稳定鼓劲、正面宣传为主,在新闻报道中,不断贴近基层、贴近生活、贴近员工,把体现油田公司党委的意志与反映基层职工的心声统一起来,把坚持正确导向与通达社情民意统一起来,把正面宣传为主与加强和改进舆论监督统一起来,增强了新闻报道的针对性、实效性和亲和力、吸引力、感染力。

这次编辑出版的《老杨聊天》,是新闻写作方式创新的一次有益尝试。

“天气预报”栏目,报纸的一般做法是,天阴天晴、温度风力。《老杨聊天》却不同,专栏作者通过 3 年探索和努

力,不断丰富“聊天”的内容和形式,扩展“聊天”的广度和深度,比如:聊气候形态:阴、晴、风、雨、霜、雪;聊气候状态:温度、湿度、纯净度;聊气候动态:目前是什么状况,将向哪个方向发展;聊气候情态:将发生什么、会发生什么、以什么样的心态、什么样的措施应对天象的变幻莫测等等,尽量将某一种气候条件下延伸的事物万象都“聊”到,俨然像是员工一位和蔼可亲的生活朋友、出行向导、工作帮手。

“老杨聊天”还以“天”为由头,在“聊天”中尽可能多地给读者提供信息量,发挥新闻纸的作用。如:3月22日上午,和风煦煦。油田公司领导与公司及矿区服务事业部机关近400名干部,兴致勃勃地来到基地二、三区带状公园,为建设和谐家园植树播绿,拉开了油田2008年春季义务植树活动的序幕。消息的要素,散文化的语言,与天气的结合,读着饶有趣味,让人心旌波动。

在“老杨聊天”过程中,还从“天”引生,给员工“聊”了许多历史故事,气候节令知识,与天有关的奇闻轶事等等,读了让人长知识、开眼界、受启发。

在文章写法上,“老杨聊天”不是用传统的新闻文体,而是采用汪洋恣肆的散文,叙事抒情,夹叙夹议。每一篇文章读来流畅像春风,优美如花蕊,回味无穷。

“老杨聊天”因创新而生,因亲切的话语与读者“贴近”而得到了员工的认可和喜爱。

愿“老杨聊天”与员工生活相依相随,永远成为员工的良朋益友。

谨书数言,是为序。

(朱洪月,吐哈油田公司党委副书记、纪委书记、工会主席)

目 录

序 言	朱洪月 / 001
-----------	-----------

2008 年

乍暖还寒 尤要保暖	003
饮食起居养元气 户外运动去探春	004
春困越睡越想睡 凉水洗脸解倦意	005
春雨润物 踏青植树	006
植树播绿 美化家园	007
一夜春风过 满树杏花开	008
天气干燥 巧防静电	009
杨花落尽子规啼 饮食养生最相宜	010
云淡风轻艳阳天	011
节日气候多变 外出注意保暖	012
立夏时节注意防晒	013
初夏气温逐渐升高 适时锻炼防中暑	014
炎热天气 注意防暑	016
稳定情绪 谨防疾病	017
气温偏高 注意防暑	019

天气炎热 谨防中暑	020
疾病多发季节 注意养生调理	021
气温逐渐升高 注意养肺润燥	022
降温与除燥 方法要得当	023
天气趋于炎热 要防止“夏打盹”	025
清淡饮食 注意防暑	026
光照充足 注意防爆	027
阵性降水天气 清凉舒适度周末	029
紫外线过强 别忘了护眼	030
温水洗澡 消暑防病	032
饮食要清淡 护胃是关键	034
调息静心 如雪在心	035
天气炎热多变 谨防“心理中暑”	036
遮光又挡阳 防晒护皮肤	037
天气炎热要防暑 冷饮进食需适度	039
七月大暑临 酷热要防暑	041
防暑降温 保健身体	043
天气炎热 注意防暑	044
顺时知变 注意防暑	045
立秋处暑天不凉 调养精神宁内心	046
气候多变 饮食防病	048
加强锻炼 注重补水	049
气候千变万化防疾病	050
御寒锻炼自秋始	052
“多事之秋”防疾病	054
月圆人圆 健康过节	055

中秋过后防夜凉	057
适当秋冻强身健体	059
秋分时节养正气	060
十一长假快乐游 有备无患健康行	061
深秋时节防感冒	063
寒露过后夜夜凉	065
秋冻锻炼防疾病	066
秋高风劲 适时添衣保暖	067
秋冻有节 保暖强身	068
霜降时节 保暖防寒	070
天冷保暖防疾病	072
深秋寒意浓 御寒强健体	074
深秋时节 谨防感冒	076
立冬时节 适当食补	078
雨雪天气 御寒防冬	080
天寒色青苍 北风吹枯树	082
初冬天气多变化 今明两天又降温	084
初冬时节要保暖 贪嘴因“富”惹祸根	086
天冷以“动”御寒防疾病	088
虽在冬季不知冷	090
强冷空气袭油田 气温骤降有风雪	092
冷空气过后气温有回升 加强冬季锻炼有益御寒	094
勇敢面对寒冷天气 择时锻炼有益健康	096
大雪节气虽无雪 御寒保暖不可无	098
天气依然寒冷刺骨 冬补需要因人而异	100

2009 年

岁末年初降雪少 小寒时节需防病	105
三九出门冰上走 寒冷季节防感冒	106
今日立春转暖 过渡时节防疾病	108
春季应以养生为本	110
初春降临第一场雪 保健预防不可无	112
立春气温渐暖和 雨水节气观金星	114
春意萌发 春寒料峭 气温回升 乍寒乍暖	116
天气多变春三月 注意适时增减衣	118
岁岁春草生 踏青舒筋骨	120
气温由冷向暖过渡 暖湿空气活跃频繁	122
春分时节春气升 天地之间阳气发	124
阳春三月乍暖还寒	126
健康出行 注意防寒	128
春风吹绿柳枝条 春捂防寒应有度	130
天空清澈明朗 万物欣欣向荣	132
挥别三月春 慢步四月天	133
四月尽芳菲 油城花盛开	134
追寻春天 踏青远足	136
漫天柳絮飘油城 过敏体质需防范	138
过了谷雨 天气暖定	140
四月频显流星雨 天蝎星座看明月	142
暮春时节花落去 防晒要从春末起	144
为五月高歌 为劳动喝彩	146

立夏天气开始升温 未来两天多云为主	148
初夏时节要养心 安度酷暑做准备	150
若无烦事挂心头 都是人间好时节	152
一帘幽梦深几许 乐与苍生共此时	154
小满节气到 炎热夏季始	156
凉从心生 健康长寿	158
端午小长假 出行郊外游	160
本周多云天气 气温略高	162
高考期间气温高 天气晴好考生需防暑	164
骄阳当头照 难察凉风来	166
气温依然偏高 防暑不能贪凉	168
天气炎热 注意防暑	169
天气炎热注意防暑 仲夏饮食强调补养	171
炎炎烈日当头照 防暑降温不可无	173
天气炎热防中暑 夏日养生多吃“苦”	175
小雨过后见晴天 高温酷热仍继续	177
寒流降临 冷风瑟瑟	179
天寒色青苍 冬雪润大地	181
雪后太阳露笑脸 瞬间暖和伴寒气	183
冬日露笑脸 气温无回升	185
“小雪”未见降雪 气温略有回升	187
初冬寒意浓 锻炼要适宜	189
暖阳照冬日 户外舒筋骨	191
阳光露脸暖大地 “大雪”节气无大雪	193
感受冬日暖阳 领略晴好天气	195
冬至过后 来日方长	197

2010 年

隆冬暖阳照大地 “冷在三九”却不知	201
大寒大寒 防风御寒	203
雪后天晴寒气逼人	205
太阳露笑脸 早晚须御寒	207
冬阳穿云送暖 今明最高零度	209
昨日立春送暖 今日冰雪消融	211
立春三分寒 保暖还得“捂”	213
虎气频催春风来 欢庆锣鼓迎佳节	215
明日惊蛰始 气温渐升时	217
阳光明媚握春天	219
春三月天气多变 强体质广步于庭	221
大风降温冷了春分	223
气温回暖 早晚还寒	225
今明暖阳照 后天气温降	227
风吹灰霾散 太阳露笑脸	229
天空清澈明朗 万物欣欣向荣	231
春暖花未开 风轻云自在	233
春雨洗尘 添衣御寒	235
春暖杏花盛开时	237
冷气流挡不住春的脚步	239
谷雨节气 天气温和	241
天色灰蒙蒙 空气尘土浓	243
春风和煦艳阳天 日暖花开迎“五一”	245

告别春天 迎来夏日	247
暖阳依旧 升温缓慢	249
基地景色美 柳絮惹人烦	251
天无长晴 气温缓升	253
天气转晴 气温回升	255
小满养生讲究“没病先防”	257
碧空白云晴方好	259
风轻云淡 碧空如洗	261
阳光炽热 夏日初临	263
芒种节气到 学子高考忙	265
艳阳当头 热在油城	267
热浪滚滚 “火”烤油城	269
天边云散 艳阳复归	271
云散雨停 艳阳复归	273
伏天已至 炎夏回来	275
小暑进伏天 天热不由人	277
休闲周末 日薄云浓	279
降雨过后 持续高温	281
气温居高不下 地球再次“发烧”	283
正值“中伏”期 大暑节气到	285
浓情盛夏暑气蒸腾	287
云朵难抵热浪 情绪也会“中暑”	290
云开雾散艳阳复归	293
立秋之日凉风至 气温明显有差异	295
云遮蔽日偶有阵雨	297
立秋暑气难消 秋阳肆虐防暑	299

秋季早晚凉爽 正午气温偏高	301
高温挥手别 最好新秋时	303
白云朵朵开 晚风轻轻吹	305
后 记	307



2008 年

老 杨

LAOYANG LIAOTIAN

聊天

乍暖还寒 尤要保暖

2008年2月27日 星期三

早晨出门还有些寒意，中午却是暖洋洋的。想起李清照《声声慢》中的一句词“乍暖还寒时候”，大概就如现在的天气状况吧。

前几日大风降温天气后，吐哈的天空又恢复了明亮和湛蓝，阳光更显得明媚灿烂。从天气预报看，未来两天气温会缓步上升。27日，哈密最高气温10℃，最低气温-5℃，鄯善最高气温12℃，最低气温-5℃，两地都是晴好天气，有微风；28日，哈密最高气温11℃，最低气温-4℃，天气晴朗，有微风，鄯善最高气温12℃，最低气温-6℃，晴转多云，微风转东风3~4级。

天气转暖，冰雪消融，给交通带来便利，但由于各路生产全面铺开，车辆往来频繁，提醒司机朋友们不要麻痹大意，确保行车安全。

有句谚语说得好：“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪。”初春时节，气候多变，建议大家从棉衣换到毛衣或者夹衣，要根据天气的变化，一件一件地减，注意保暖，以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病。