

一周天气预览

星期一 1月6日	星期二 1月7日	星期三 1月8日	星期四 1月9日	星期五 1月10日	星期六 1月11日	星期日 1月12日
晴	多云	阴	阴	多云	多云	晴
1℃~11℃	0℃~11℃	-2℃~8℃	-2℃~2℃	-2℃~6℃	0℃~12℃	0℃~11℃

信阳市气象台5日17时发布

编者按:

览一周风云,享健康生活。为了更好地传播气象资讯,服务市民朋友享受健康、美好生活,从今天起,我们把原来《谈天说事》专栏升级为《气象·生活》专版,每周周一见报,同步在晚报微信公众号上推送,敬请关注。

少雨又多晴 气温似“哑铃”

本报记者 张方志

时光飞逝,岁月静好,2024年已成过去,这个冬天也步入了小寒时光,一年中最冷的节气也将开启。但是,懒惰的冷空气并未随小寒节气的到来而现身,它将在三天后才叩响信阳的大门。届时,它会在我们市短暂逗留一两日。所以,本周我市气温在晴朗少雨的情况下,将呈现“哑铃”状——中间低,两头儿高。

刚刚过去的一周,是“二九”的主战场,但是它却无心恋战,凛冽的意思属实不太明显,而且开局反而太过“热情”,致使我市上周最高气温一

度升到16℃,连续三天都透露出“小阳春”的气息。记者从信阳市气象局获悉,过去一周,我市平均气温较常年同期偏高1.2℃。进入一月份以后,前两日的平均气温更是较常年同期偏高2.7℃。

昨天,我们迎来了小寒节气,两天后,我们将迎来“三九”,小寒加“三九”,想想都令人发冷。然而,受高空槽后西北气流影响,本周前期,我市将继续“复制粘贴”上周的天气——太阳当空照,雨雪未来到。

相较于昨天的15℃,本周前期我市最高气温有所下降,但是数值依然在11℃左右。到了本周四,为小寒“捧场”的那股冷空气姗姗来迟。乍一

现身,它便亮出“杀手锏”,直接将我市当天的最高气温拉低到3℃左右,这或将是“入九”以来,我们遇到的白天最高气温中的最低值,小寒之“寒”,“三九”之冷崭露头角。

不过,周四之后,冷空气后劲儿不足,我市气温又将缓慢回升。到了周末,最高气温将再次回升到10℃左右,“三九”之冷暂时偃旗息鼓。

展望全周,我市天气“阳盛阴衰”,首雪未知降落日,冬雨不知播撒时。天干气燥,全市森林火险气象等级居高不下,森林防火面临严峻挑战。因此,我们要继续做好森林防火工作,个人要做到进山不带火,入林不吸烟。

“三九”马上到 养生很重要

本报记者 张方志

“三”在中国传统文化中是一个非常重要的数字,它蕴含着丰富的哲学思想、宗教信仰、道德规范和社会秩序等方面的意义。我们所知道的以“三”为开头的成语就有很多,如:三皇五帝、三公九卿、三生有幸、三纲五常、三教九流、三山五岳……总之,不胜枚举。

而今天,我们所要了解的是季节上与“三”有关的知识——“三九”,因为本周三,我们就将迎来这个特殊的时间段。

众所周知,在我国素有“数九寒冬”的说法,就是从冬至开始数“九”以计算时令。具体数法就是从冬至当天算起,每九天为一“九”,

第一个九天为“一九”,第二个九天为“二九”,以此类推,一直数到“九九”。“三九”,顾名思义,是第三个九天。那么“三九”有什么特别之处呢?

谚语有云:“热在三伏,冷在三九。”意思就是,一年中最热的时期在“三伏”,最冷的时期则在“三九”。“三九”时最冷,这是“三九”的最大特点。据气象专家介绍,“三九”之时,地面总热量收支逆差达到最大值,所以气温会降到最低。同时,“三九”前后,来自西伯利亚地区的冷空气也发展到极盛阶段,强冷空气的频繁入侵自然造成气温低下。

手都不愿伸出来的最冷时节,“躺平”不动当然很好,但是“三九”时节也需要通过多动多锻炼身体来进行养生,毕竟“夏练‘三伏’,冬练‘三九’”

有言在先嘛。中医认为,三九时节,人体内阴气最盛,如果疏于锻炼,体内会积阴致病,“不动如钟”得不偿失。所以,即便是“三九”时节,也要进行体育锻炼,通过运动祛除体内寒气,促进新陈代谢,改善身体状况。

“三九”时节的养生在动也在补。常言道:“‘三九’补一冬,来年无病痛。”那么用什么来补呢?当然是食补。“三九”时期人体凉燥滋生,该吃点滋补的东西润润燥。此外,应适当吃些温补的东西,驱赶寒气抵御疾病。日常饮食也可多食炖菜,这一点咱们信阳人非常拿手。闲暇之时,邀三五好友,上点“硬菜”,笋子炖猪排骨,抑或是胡萝卜炖羊肉,热气腾腾之下,围炉而食至面红耳热,不亦乐乎。