

## 一周天气预览

星期一 1月20日



晴转多云 1℃~18℃

星期二 1月21日



晴转多云 1℃~20℃

星期三 1月22日



多云 3℃~14℃

星期四 1月23日



阴转小雨 5℃~10℃

星期五 1月24日



阴转小雨 6℃~11℃

星期六 1月25日



中雨转雨夹雪 0℃~7℃

星期日 1月26日



小雪转多云 -5℃~2℃

信阳市气象台1月19日16时发布

## 天气“热辣滚烫”

### “四九”乍现“春光”

本报记者 张方志

“神兽”出笼再遇暖阳,申城都是热闹时光。随着上周五期末考试通知书的下发完毕,我市中小学校正式进入寒假,学生们开始上演“神兽”出笼的重头戏。又恰逢天气晴朗,气温不断回升,昨日最高16℃气温的申城处处热闹非凡,百花园、汾河边、青年营地、花境园……中心城区各个游园、景点内游人如织,人声鼎沸,好好的“四九”天仿佛一下子进入了阳春时节。

然而,16℃并非气温的上限,本周前期我市天气将持续高唱“晴歌”,最高气温“热辣滚烫”到20℃左右,纵使大寒来临也挡不住“春光”的乍现。不过,后期或许将上演雨雪天气。

回顾上周,我市天气继续多晴少雨,气温也再现“哑铃”状——开局高走,最高气温升到16℃;中期遭遇“滑铁卢”,最高气温降至6℃,降幅达10℃;后期回升,至昨日最高气温又回到16℃。记者从市气象局了解到,上周我市全市无降水,平均气

温较常年同期偏高1.5℃,森林气象火险等级继续居高不下。

细细回想,气温较常年同期偏高的状况岂止是上周?自打进入这个冬季,我市气温偏高于常年同期的情况比比皆是。本周刚刚开启,但是看形势,偏高的气温将再次上演,至少在前期是这样。据信阳市气象局昨日发布的天气预报显示,本周前期我市天气晴朗,不见雨水,气温继续攀升。按照节气轮回,二十四节气中最后一个节气——大寒,已经到来。但是,全国大部分地区的气温却下降不明显,具体到我市气温更是不降反升。18℃、20℃,本周前两天,我市气温仿佛要“坐上火箭”,直达新的高度。

不过,否极泰来。从周三开始,冷空气来袭,我市气温开始回落,最高温度一路跌至个位数,而且久未露面的小雨也有望在本周后期现身,真是千呼万唤始出来,“谢天谢地你来了”。更令人振奋的是,在小雨连续两日的“引导”下,今冬第一场真正的雪或将降落本周末,让我们一起期待吧!

## 内干外又燥 补水很重要

本报记者 张方志

这个冬天,在少有雨水光顾的情形下,我市天气颇为干燥,空气湿度经常在30%以下,而人体感觉较为舒适的空气湿度区间为50%到60%。显然,当下我市空气湿度明显令人不适。所以,很多市民都深受空气干燥的困扰,表现为头皮屑增多,或者嘴唇起皮干裂,抑或皮肤“掉渣”,本人不幸中招儿——嘴唇干裂到几乎崩溃。这些不适的原因除了体内缺水之外,近期天气干燥也是“罪魁祸首”。

干燥天气下,若要做个“水灵灵”的人,显然补水很重要,那么如何补水呢?

养生专家认为,给人体补水,首要的是多喝水,日常生活不能等到口渴才想到喝水,而是要把喝水当成一种习惯。在这一点上,咱们信阳人做得很好——很多市民随时随地都带着茶杯,无论是工作中,还是休闲时,总会不时地抿上两口,既润了口舌,

又给体内补充了水分,一举两得。

给身体补水,除了直接喝水外,还可以通过“食补”来增加身体内的水分。平日里,尤其是干燥的冬季,要多吃水果,比如梨、苹果、橙子、柚子等时令水果,不仅能补充体内水分,而且还能补充维生素。除此之外,饮食上多食能补充水分的食物,多食生菜、芹菜、萝卜、西红柿等蔬菜。当然,饮食上不要太干,适量喝些鸡汤、牛肉汤、菜羹等,补水又补体。

要让身体“水润光泽”,补水的同时还要锁住体内水分。干燥的冬天,洗澡不要太勤和太久。洗澡太勤和太久会让皮肤表面的油脂失去保护,如此结果会令皮肤变得干燥,严重的会引起皮肤发皱,起皮“掉渣”。养生专家建议:泡澡不要超过20分钟,淋浴3分钟至5分钟最佳,同时水温不宜过高,37℃至42℃就好。

晴朗让人心怡,但干燥令人心急。在这个干燥的冬季,让我们在期待一场雨雪的同时,自我调节,做一个“水货”。