

新秋微凉三两天， “秋老虎”本周又重返？

一周天气预览

星期一 9月1日



多云 23℃~31℃

星期二 9月2日



多云 22℃~32℃

星期三 9月3日



多云 24℃~32℃

星期四 9月4日



多云 25℃~35℃

星期五 9月5日



多云 25℃~32℃

星期六 9月6日



多云 26℃~39℃

星期日 9月7日



多云 25℃~33℃

本报记者 张方志

时光飞逝，转眼又到开学季。仿佛为了讨好孩子们，这几天我市天气一改往日闷热，在新秋细雨中送来了清凉。不过也别太得意，“秋老虎”并未远离，它将在本周中期重回我市。

今年的副热带高压尤其活跃，自入夏以来，它几乎天天“在线”，且动不动就“大发神威”，就连三伏天和“处暑”的远离也未能带走它。拿刚刚过去的上周来说吧，受它影响，我们又经历了几乎一周的炎热酷暑，最高39℃的高温让人仿佛又穿越回了三伏天。

不过，即便是老虎也有打

盹的时候。从上周六开始，我市迎来了最近两周以来难得的一次降水过程，正“懵懂”生长的新秋终于趁此机会露了一下脸儿。截至昨日中午，本次降水强度虽然并未达到我们的期盼，但却实实在在将副热带高压高昂的头颅给强行摁了下去。

“一场秋雨一场寒。”古语诚不欺人！在这次降水过程的影响下，昨日早上我市最低气温只有23℃左右，早起赶路的人们明显感觉到了一丝微凉。至昨日中午，我市最高气温也只有28℃，这份久违的凉爽令人心情大悦。更令人高兴的是，这份清凉将持续到本周三前后。

市气象局发布的最新天气预报显示，本周我市天气将以多云为主，受前期降水影响，尽管气温在回升，但是周三以前我市最高气温将保持在31℃上下。如此温度较之上周39℃的高温来说，体感要舒服得多。最高温度在下降，而最低温度同样也在下探，周三以前的最低温度会在22℃左右，昼夜温差近10℃。

不过，也别以为秋天就这样来了且站稳脚跟了，相反，它将在本周三之后再次遭到副热带高压的反扑。届时，我市最高气温将重回36℃上下，那熟悉的闷热感再次覆盖豫南大地。

秋渐致，暑未消： 换季之时且珍重

本报记者 张方志

长夏的闷热终于在一场秋雨中悄然退场，信阳人迎来了久违的清凉。8月底的这场雨，像是天公洒下的甘霖，将连日的酷暑一扫而空，最高气温骤降至30℃左右，早晚间甚至能感受到一丝明显凉意。然而，这不过是季节交替间的一次喘息，9月5日，高温又将卷土重来，我市最高气温预计回升至37℃左右，闷热之感将再度袭来。

这般忽凉忽热的天气，正是夏秋交替的典型特征。昼夜温差逐渐拉大，白天还残留着夏日的余威，夜晚却已初显秋日的凉意。这样的气候转变，不仅考验着人体的适应能力，也为健康埋下了隐患。因此，我们要格外注意天气变

化，换季之时自我珍重。

穿衣方面，宜采取“洋葱式”穿搭法。早晚出门添一件薄外套，午间炎热时可随时脱下，灵活应对温度变化。特别要注意保护腹部和足部，避免凉气侵入体内。俗话说“寒从脚起”，此时节不可再贪凉赤脚，夜间睡眠时也需盖好薄被，防止腹部受凉。

饮食调理尤为关键。夏秋之交，人体易出现“燥热”之象，可多食百合、银耳、蜂蜜等润燥之物，少吃辛辣烧烤。近期天气忽热忽冷，可适当增加山药、红枣等健脾食材，增强脾胃功能。要及时补充水分，温开水为佳，避免过量饮用冰镇饮料刺激肠胃。

起居作息也当顺应自然。随着白日渐短，要早睡早起，保持充足睡眠。清晨开窗

通风，让室内空气流通，但夜间需注意关闭门窗，防止凉风侵袭。遇阳光晴好时，不妨晾晒被褥，减少潮湿之气。

运动养生方面，推荐选择散步、太极拳等温和运动，避免大汗淋漓导致阳气外泄。适度的运动有助于气血流通，提高身体适应能力。

在这个季节转换的节点，老年人、儿童及体弱者更需加倍留意。要注意监测血压变化，及时调整衣物。若出现感冒症状，不可掉以轻心，及早就医为妥。

季节交替如同天地呼吸，有来有往，有热有凉。信阳的秋意虽未全然降临，但已在不远处悄然等候。让我们以平和之心面对这忽热忽凉的日子，细心呵护身心，安然度过这个夏秋之交。

信阳市气象台8月31日17时发布