

“却道天凉好个秋”

本报记者 张方志

几场秋雨凉意生,信阳的9月蓦然换了容颜。刚刚过去的一周,淅淅沥沥的秋雨不曾停歇,时而细密如丝,时而滂沱如注,将盛夏残留的燥热一一洗尽。43.5毫米的降水,较常年翻了一番还多,在这本应渐趋干燥的时节,反而让豫南大地湿润出一番清润气象。

雨丝牵来了清凉。尽管数据显示过去一周的我市气温仍略高于往年,但24.2℃的体感却恰到好处——不燥不

寒,恰是一年中最宜人的光景。唯一让人惦念的,是那一轮迟迟不肯露面的秋阳。它隐匿云后,仿佛也贪恋这一份湿润与宁静,直到昨日才慵懒现身,为信阳这座城市镀上一层淡金色的温柔。

而这舒爽并未终结。市气象局最新发布的天气预报显示,新的一周,信阳的天空依旧是一幅水墨意境——多云间阴、阵雨、雷阵雨、分散性阵雨仍将不时造访,如同秋日不经意落下的音符。

阴天之下,本周气温也将

延续着谦和的姿态,除周二可能略升至34℃左右外,其余日子最高气温皆徘徊于25℃上下。尤其是早晚时分,20℃上下的清凉会悄然漫上衣襟,骑车的行人或许会在微风中拢一拢外套,轻叹一句:“却道天凉好个秋。”

是啊,秋天终究是来了。不急不躁,用一场场雨、一缕缕风,从容地为大地改换妆容。而我们,不妨也慢下脚步,在这恰好的凉意里,品一盏茶,读一卷书,听秋声渐渐穿过人间。

添衣保暖莫心急

健健康康玩“秋冻”

本报记者 张方志

连续几场秋雨冲刷后,信阳终于彻底告别闷热的夏季,迎来凉爽的秋天。早晚温差加大,街上行人纷纷添衣保暖。不过,老人们常说的“春捂秋冻”有其智慧所在,适当“冻一冻”对健康其实大有裨益。

“秋冻”并非真的挨冻,而是指秋季天气转凉时,不要过早过多地添加衣物,让身体逐渐适应气温的变化。中医养生专家认为,适当的凉爽刺激能够锻炼人体的体温调节功能,增强皮肤黏膜对寒冷的耐受力。当冷空气刺激人体时,大脑会发出调节指令,促使新陈代谢加快,产热增加,从而增强人体的御寒能力。

科学“秋冻”可以带来的

好处不少:能够提高人体的抗寒能力,为应对严寒冬季做好准备;凉爽环境下人体新陈代谢相对旺盛,有助于能量消耗;避免穿得过多导致出汗后受凉感冒;有助于保持身体对外界温度变化的敏感度,维持体温调节功能的灵活性。

当然,“秋冻”也有其适用人群和注意事项。体质健康的成年人和青少年适合“秋冻”,而老年人、婴幼儿、孕妇以及患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、关节炎等慢性病的人群则不宜“秋冻”,需要根据天气变化及时添衣保暖。

实施“秋冻”时要把握几个原则:一是头部、颈部、腹部、脚部等关键部位需要保暖,不宜受凉;二是日间气温较高时可适当少穿,早晚气温

较低时则需添加衣物;三是遇到气温骤降或大风降雨天气,应及时增加衣物,不可一味追求“冻”;四是根据自身感受调整,若感觉寒冷就应添衣,不可强撑。

值得一提的是,开展户外活动是实践“秋冻”的好方法。晨跑、散步、太极拳等适度运动,既能呼吸新鲜空气,又能让身体在运动中自然产热,逐步适应秋季气温变化。

“秋冻”是古人智慧的结晶,但需要科学实践。我市近期气温逐渐走低,大家可根据自身情况,适当延缓添衣速度,让身体循序渐进地适应季节转换,健康度过金秋时节。

一周天气预览

星期一 9月15日



阴 23℃~30℃

星期二 9月16日



多云 25℃~35℃

星期三 9月17日



阴 21℃~25℃

星期四 9月18日



多云 20℃~24℃

星期五 9月19日



多云 19℃~25℃

星期六 9月20日



多云 20℃~24℃

星期日 9月21日



阴 20℃~26℃

信阳市气象台9月14日17时发布