

北风渐紧 秋意更浓

一周天气预览

星期一 9月22日



阴 20℃~25℃

星期二 9月23日



多云 20℃~26℃

星期三 9月24日



多云 17℃~26℃

星期四 9月25日



多云 18℃~26℃

星期五 9月26日



阴 20℃~24℃

星期六 9月27日



多云 20℃~26℃

星期日 9月28日



多云 18℃~24℃

信阳市气象台9月21日17时发布

本报记者 张方志

岁月如河,奔流不息。季节轮转,亦无停歇。短短的二十几天过去,曾经不可一世的东南风悄然偃旗息鼓,代之而起的东北风却渐渐吹得紧了,信阳的秋凉愈发浓稠。

今年,信阳的夏令令人记忆深刻,漫长的闷热将你我折磨得苦不堪言。今年,信阳的秋同样让人侧目而视,频繁的阴雨将你我“挑逗”得不知所措。

当下,秋收尚未完结,但是连续的秋雨已经让农人渐渐心忧。大家都在盼着久违的阳光复刻它不久前的盛夏荣光。但是,上周它仅仅灿烂了周二这一天,34℃

的气温有了熟悉的味道。但是,周二之后,它又隐入云烟,再露面时已是上周六,并且多少有些萎靡。

秋就要有秋的样子。这或许就是我们在苦夏里盼望的季节——凉爽。但是,它终究距离秋高气爽还有一段距离。即便本周有了渐进,但“多湿之秋”的名头它将继续扛在肩头。

市气象局发布的最新天气预报显示,本周初期我市基本复刻上周的模式,天气仍将以多云间阴为主,小雨、分散性阵雨偶有现身。不过,到了周三、周四,“怠工”数日的阳光将恢复一下“血条”,普照一下豫南大地,信阳也渐渐有了秋高气爽的样子。但是到了周五,日头便又要

被多云遮盖,难见身形。好在到了本周末,晴天间多云的天气终于再现,届时的秋高气爽将名副其实。

北风渐紧、小雨时现的本周,我市气温意料当中的再续上周姿态,本周最高气温在25℃左右,而昼夜最低温度将回落到20℃之下,最低16℃上下的气温更是让人产生了“一丝寒意”。

“多湿之秋”

养身也要养心

本报记者 张方志

9月以来,淅淅沥沥的秋雨渐渐成了信阳天气的主角。空气里弥漫着潮湿的气息,微风中也带上了几分清冷。据气象部门预报,未来一周我市以多云为主,但分散性阵雨仍不时造访。气温徘徊在25℃左右,昼夜温差显著,正是典型的“多湿之秋”。

这样的天气,不仅容易带来身体上的不适,更悄悄影响着人的情绪。中医常说“湿邪易伤脾”,潮湿环境中,人易感到疲倦乏力、食欲不振。因此,养生显得尤为重要——适当添衣防寒,饮食宜温润祛湿,一杯热茶、一碗暖粥,皆是对身体的温柔关照。

当然,这个季节需要的不仅是身体的调理,还有心灵的养护。自古以来,秋日总与“寂寥”“萧瑟”相系,文人墨客见落叶而伤怀,望秋雨而生愁。“自古逢秋悲寂寥”,仿佛成了某种文化印记。尤其在连绵细雨、万物渐藏之时,让人难免心生恍惚,若再兼工作压力、生活琐碎,一丝淡淡的忧郁便容易悄然而至。

但我们不妨换个角度看秋天。秋并非只有凋零,它亦有斑斓的色彩、丰硕的果实,更有一份从容沉淀的气度。正如信阳茶韵路上的栾树,枝头缀满红紫相间的果实,如盏盏灯笼在风中轻摇,明亮而温暖,成为这座城市秋日中动人的风景。许多市民选择在清晨或傍晚来此散

步打卡,不仅留下美丽的照片,更拾得一份灿烂心情。

天气阴晴难定,心境却可由人调节。与其闭门伤秋,不如主动走近自然。登高望远,是解秋郁的好方法——周边的震雷山、贤山、鸡公山,皆在此时渐披秋装,层次丰富的林色与缥缈的云岚交织,既能舒展身体,也能开阔胸襟。或是漫步于公园小径,静静观察一片叶子的颜色变化,聆听雨滴轻敲树叶的声音,在细微处感受季节更替的诗意。

“多湿之秋”,是一封来自自然的提醒信:既要温暖身体,也需照亮内心。让我们走出门去,与秋天热烈相拥,在潮湿与轻寒之中,保持身体的健康与心灵的晴朗。