

## 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

## 北风渐紧 秋意更浓

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制上周的模式，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柰树，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。

