

气温一路下挫， 周末风雨大作？

一周天气预览

星期一 10月13日



雨 12℃~16℃

星期二 10月14日



阴 13℃~17℃

星期三 10月15日



雨 14℃~21℃

星期四 10月16日



雨 16℃~20℃

星期五 10月17日



雨 15℃~23℃

星期六 10月18日



雨 12℃~18℃

星期日 10月19日



雨 7℃~11℃

信阳市气象台 10月12日 17时发布

本报记者 张方志

“袅袅凉风动，凄凄寒露零。”在国庆长假的最后一天，我们迎来了今年的寒露节气，这意味着季节将进入一个新的轮转。一般而言，寒露之后，雨季基本结束，天气开始转入秋燥。但是，今年的豫南信阳，雨水却一反常态，它不仅霸占了9月，而且还将继续占领本月的中旬。

记者从市气象局获悉，今年9月份以来，我市平均降水量明显偏多，西部降水量为1961年以来历史同期第一；

全市阴雨日数破历史纪录。阴雨连天，不仅严重影响了我市秋收进程，而且还给我们的日常生活带来不便。

“屋里竹制家具都长霉了”“再不出太阳，衣服都生蘑菇啦”……如此这般期望太阳赶紧“上线”的声音比比皆是。但是，近期我市的天气却依然湿漉漉、水淋淋，尤其是到本周后期，连续几天的雨水将呈现大作之势。

市气象局发布的天气预报显示，本周我市天气仍将以阴雨为主，其中16日之前全市多小雨，沿淮县区小到中雨，局部大雨；从16日至19

日，我市将迎来一次明显降水、降温和大风天气，过程降水量在20mm~50mm，局部地区降水量将达60mm。

降水与降温总是并肩同行。受阴雨影响，本周我市气温持续走低，周六之前最高气温在23℃左右，最低气温在16℃上下，昼夜温差明显；随着周六雨势增强，我市气温也迅速下降，最高气温下降到13℃左右，而最低气温仅有7℃上下，降幅颇大，寒意顿生。

总之，本周我们不仅要做好保暖工作，而且还要关注降水动态，严防秋汛。

天儿凉又湿 护好身与心

本报记者 张方志

露水凝霜，寒意渐浓。如今，寒露节气已过，而豫南信阳依然笼罩在连绵的雨幕里，且这缠绵的湿意还将持续多日。市气象局预测，未来一周，阴云依旧主宰信阳的天空，空气里的湿润将更加深重几分。面对凉与湿共同定义的时节，中医建议我们内外“兼修”，呵护好身心。

以往常说的“春捂秋冻”，在这样的天气里已不再适用，及时添衣加被才是对身体最温柔的守护。尤其要护住容易受凉的腹部、关节和足部，毕竟“寒从脚起”的古训仍在耳畔。睡前用一盆温热的水缓缓泡脚，直到周身微微发热，这不仅是驱散一天疲惫的仪式，更

是将潜藏的寒湿轻轻导出体外的良方。

除了外在的保暖，内在的调理同样关键。潮湿的空气最易伤害我们的脾胃，让人感到食欲缺乏、身体沉重。是时候让餐桌顺应季节的变换了——一碗温热的小米粥，一盅炖得软烂的山药排骨汤，或是那经典的薏米红豆粥，都是健脾祛湿的佳品。而那些生冷的瓜果、冰镇的饮品，还是暂且远离为好。

阴湿天气总让人想窝在家里不动，但越是不动，湿气越容易在体内滞留。不必进行大汗淋漓的剧烈运动，在雨歇的间隙出门散步，或是在家中打一套舒缓的太极拳，让身体微微发热即可。重要的是让气血流通起来，如同疏通一条溪流，让停滞

的水重新欢快地流淌。

连绵的秋雨、短缺的日照，很容易让心底也蒙上一层薄薄的忧郁。这时，不妨主动为自己寻找一些光亮——泡一杯毛尖茶，听几首欢快的曲子，或者读一本一直想读的书。当外在的世界阴雨绵绵，我们更要学会在自己的内心点一盏温暖的小灯。

寒露已过，冬步渐近。在这寒湿交织的日子里，愿我们都能以最周全的方式爱护自己——穿得暖一些，吃得温一些，动得勤一些，想得开一些。