

一周天气预览

星期一 11月17日



阴 0℃~5℃

星期二 11月18日



多云 0℃~9℃

星期三 11月19日



晴 2℃~13℃

星期四 11月20日



晴 3℃~17℃

星期五 11月21日



晴 3℃~16℃

星期六 11月22日



多云 6℃~16℃

星期日 11月23日



晴 7℃~19℃

信阳市气象台 11月16日 17时发布

寒潮初体验
暖阳复又来

■ 本报记者 张方志

立冬之后,豫南大地的天气依然是暖阳高照,秋之“余额”仍然充足。不过,从昨日开始“启程”赶来的寒潮终于让我们嗅到了冬天的气息。

回顾上周,我市天气可谓绝佳,晴多雨少,外加暖阳高悬,全市平均气温在14℃以上,最高气温达到“2”字头。尤其是昨日白天,我市最高气温“飙”到22℃,阳光直射下,人们甚至感到些许燥热。

阳光正好,出游正当时。

刚刚过去的周末,广大市民可谓过足了郊游的瘾,松林苑、星宿川、北湖沙滩、波尔登森林公园……处处人声鼎沸,游人如织。信阳浅冬的气爽和斑斓确实令人沉醉,同时也让人流连,人们期待这样的天气能够再延续。会有机会吗?

昨日晚间开始,冬天的信使——寒潮开始“启程”。一夜之间,信阳的天气从晴朗转为阴天,气温也断崖式下降。市气象局昨日发布的天气预报显示,今天我市最高气温仅在5℃左右,西部山区最低温度甚至下滑到

0℃,高海拔山区或将落下今冬初雪。

但是,也别太为本次寒潮带来的影响过分担忧,因为它来得急,走得也快。天气预报显示,明起至本周五,我市天气将重回晴好频道,气温自然再次上扬,一步步上升到最高17℃左右。所以,本周我们依然有欣赏大美晚秋的时机和条件。

不过,值得注意的是,此次寒潮虽然并没有将我市立即带入寒冬,但是它却拉低了最低气温。未来几天之内,信阳早间最低气温仅在5℃左右,寒意骤增。

气温骤降之下,
御寒需要“藏”与“养”

■ 本报记者 张方志

昨日还是暖阳和煦的晚秋光景,一夜之间,强劲的冷空气便席卷而至。今天,豫南大地迎来立冬后最强降温,我市气温陡降10余摄氏度,最高气温仅在5℃左右徘徊。天气的“变脸”如此迅速,令人措手不及,也正式为我们拉响了冬季防寒保暖的警钟。

面对如此“断崖式”降温,及时添衣保暖是首要之务。但御寒并非只是简单地将自己裹于厚重衣物之中,它更是一门关乎健康与生活的学

问。此时的着装宜遵循“分层”原则,内搭柔软贴身的保暖衣物,中间穿着毛衣等保暖层,外罩防风性能良好的外套,如此可根据温度变化及时调整,避免因穿戴不当引发不适,尤其需注意头部、颈部和足部的保暖。

当然,外在的防护固然重要,内在的调养更为根本。随着冬季的深入,强冷空气活动将日趋频繁,我们的生活方式也需应时而变。饮食上,应多摄入温热且富含营养的食物,如热粥、汤羹等,以补充身体能量,增强抵御寒冷的能力。

起居方面,应当顺应自然界“闭藏”的规律,避免过早外出迎接晨寒,尤其老年人与体质较弱者,待日出国温回升后再进行户外活动更为稳妥。室内在保持适宜温度的同时,也应注意定时通风,维持空气清新。

此次强冷空气过程,可谓是一次深刻的警示。它提醒我们,冬季的序幕已然拉开,往后的天气舞台,冷空气将成为“常客”。我们应以此次应对为契机,检视自身的防寒措施是否完备,养成良好的冬季生活习惯。