

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，待日出气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。

