



冷空气将至， 本周气温坐上“过山车”

本报记者 张方志

24℃！这是11月份最后一天信阳中心城区的最高气温。暖中带点燥热的天气或许会让你心生疑惑——难道我们现在面对的是一个假冬天？

其实，不必疑惑，信阳的冬天本就如此。当市区胜利路上的重阳木依旧挂着厚厚的叶子时，11月的冬天终究还是个“娃娃”，它的凛冽之气还未到真正爆发之时。

不过，一股冷空气正在路上，明天将会抵达我市，“娃娃冬”将第二次展现它的寒意，

而12月的第一周我市气温如同坐上“过山车”。

市气象局昨日发布的天气预报显示，本周我市天气将继续以晴间多云为主，和上周一样，几乎没有降水，只在明日有零星小雨。但是，没有降水并不意味着气温会稳定地承接昨日的暖热状态。

受这股冷空气的影响，与昨日相比，我市今天的气温便开始出现下降，最高气温降至15℃。而从明天起，大降温正式开启，届时我市最高气温将跌至10℃。如此状况会持续到本周五，期间最

低气温将低至2℃，早起寒风凛冽，冻感十足。

值得一提的是，到了本周六，这股冷空气将偃旗息鼓，我市最高气温也将回升到16℃，温暖的天气有利于我们继续郊游散心。

综合整个天气状况，本周我们除了要防范大降温带来的寒冷之外，周二还要防范局地6级至7级的东北风，设施农业要提前做好棚架加固。此外，晴好少雨之下，空气将进一步变得干燥，我们要继续做好森林防火工作。生活中，我们自身也要多喝水，以达润燥之目的。

你知道“冬吃萝卜”的深意吗？

本报记者 张方志

在我国源远流长的养生文化中，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”是一句家喻户晓的谚语。许多人对“夏吃姜”能够理解，但为何偏偏要在寒冷的冬天吃凉性的萝卜呢？这背后，其实蕴含着国人的大智慧。

冬日里的“内火”与萝卜的“良方”

中医认为，到了冬季，人体阳气从体表收敛于体内，以保存能量，抵御外寒。此时，皮肤腠理闭合，我们感觉外面寒冷，但体内却像一个温暖的“小炉子”。

加之冬季人们习惯进补，常吃温热滋补的牛羊肉，或围坐火锅旁大快朵颐，同时因天冷而活动减少，这样

一来，容易导致阳气郁结在体内，产生“内热”，也就是我们常说的“上火”，表现为口干舌燥、腹胀便秘、咽喉不适等。

而萝卜，正是化解这“冬日郁热”的良方。萝卜性凉，味辛甘，具有清热生津、消食化积、下气宽中的功效。冬天吃萝卜，就像为闷热的房间开了一扇小窗，能有效清除体内积热，促进肠道蠕动，化解饮食积滞，让身体这个“小炉子”烧得既暖和又通畅，从而达到内外平衡的健康状态。

信阳萝卜，冬日养生佳品

说到萝卜，就不得不提我们身边的养生宝藏——信阳萝卜。信阳水土丰饶，尤其是淮河沿线的县区，出产的萝卜品质上乘，正是践行

“冬吃萝卜”养生理念的绝佳选择。

平桥区平昌镇、长台关镇的萝卜，以其汁水丰盈、口感脆甜而闻名，生吃清甜解燥，非常适合清热生津。息县尹湾的“水果萝卜”，质脆多汁，甜辣适宜，无论是凉拌还是炖汤，都能展现其独特风味与消食功效。固始县“愣头青”萝卜，名字形象可爱，其特点是青皮青肉，口感爽脆，辛味适中。

当前，正是信阳本地萝卜大量上市的时节，我们不妨多将本地的优质萝卜端上餐桌。可以将其切丝凉拌，开胃爽口；也可以与羊肉、排骨一同炖汤，既能吸收肉类的丰富营养，又能化解油腻，防止积食；还可以切块清炒，简单又健康。

