

风雪之后 阳光向暖

本报记者 张方志

春天的姹紫嫣红，夏天的郁郁葱葱，秋天的层林尽染，冬天的银装素裹。截止到上周六的早上，2025年四季轮回中不断变化的颜色，我们已经领略了一遍。这也意味着，这一年已经所剩不多。回顾信阳过去十一个半月的天气，给你印象最深的是什么？也许是夏天的炎热少雨，也或许是早秋的阴雨连绵，抑或是你已经记不清，只想往前看。

展望信阳的天气，风雪之后，本周前期将再次开启升温模式，最高18℃左右的气温似乎又让我们从冬天向后倒退了一步。

上周工作日开启的第一天，我们迎来了大雪节气，意味着冬天的气息愈发浓郁，下

雪的概率不断提升。果不其然，在连续几天升温之后，上周五的天气急转直下，晴日渐被阴云取代，随后飘飘洒洒的小雨冻结成雪，我们迎来了今年入冬以来最为可观的一场雪。

市气象局发布的气象信息显示，截至12月13日06时，信阳全域普降瑞雪，最大雪深为2.0厘米。虽然降雪量有限，但豫南大地还是短暂地披上了银装，本年度四季轮回中的调色盘终于填满了四个方格。

本次降雪来得急，去得也很迅速。随着上周六早上太阳公公的热情登场，积雪很快融化，快得让孩子们还没来得及好好地过一场打雪仗的瘾。雪是冬天的象征，地处中国南北方分界线上的信阳，冬天下雪实乃平常之

事，一场比上周五来得更酣畅淋漓的雪几乎每个冬天都会出现。但是，这样的雪不会出现在本周。

市气象局发布的天气预报显示，本周我市天气将以晴到多云为主，气温也会节节攀升。不过，值得注意的是，本周三，我们将迎来一次明显降温过程，最高气温降至9℃上下，最低气温降至-1℃。周三之后，气温会再次回升，至周五最高气温将升至18℃左右，温暖之感再次回归。

等到本周末，我市天气有转阴趋势，气温也会顺势而降，最高气温降到个位数，届时，冬天的凛冽将在清晨让大伙儿知道啥叫“冻人时刻”。

气温上演“过山车” 养生需要用对招儿

本报记者 张方志

上周四，当我们还沉浸在18℃的暖意里忘乎所以时，第二天一场纷扬的雨雪转眼间疾速登场，豫南大地的最高气温也骤降至个位数，冬天的凛冽之感扑面而来。然而，气象的剧本远未完结——预报显示，本周我市将再次开启升温模式，周五前后，最高气温又将一跃升至18℃左右。短短数日，市民便在温暖与寒冷间来回切换。

这般剧烈的气温起伏，远不止是增减衣物的烦恼，更是对公众健康应对能力的一场考验。如何在“忽如一夜冬风来”与“旋即回温似小阳春”的快速转换中安稳身心，需掌握几分科学的“御变”之道。

首先，应对早晚冷、午间暖的天气，最忌一件厚衣“扛到底”，建议大家随时根据体感与温度变化灵活穿脱。特殊人群，如老年人、儿童及有慢性呼吸系统、心脑血管基础疾病者，尤需注意关键部位（头、颈、背、腹、足）的保暖，晴朗回温时亦不可贸然骤减衣衫。

饮食调理，需顺应天气节奏。低温雨雪时，可适当增加高蛋白、温热补益的食物，如鸡肉、牛肉、豆制品，并多饮温水，有助于身体抵御寒冷。当气温快速回升，饮食则应随之略作调整，适当增加蔬菜、水果的摄入，以清润、平补为宜。

起居运动，贵在因时调整。雨雪低温天气，外出需格外注意防滑，减少晨昏气温过低时

的户外活动。待天气转晴、气温回升，可选择在午后温暖时段进行适度的户外锻炼，沐浴阳光，增强体质。但运动强度不宜过大，避免消耗过度。室内保持定期通风，维持适宜的温湿度，使用暖气或空调时，注意与室外温差不宜过大。

此外，值得注意的是，气温骤变是心脑血管疾病与呼吸道感染的诱发因素。家中有相关病史的成员，应密切观察其身体状况，备好常用药物，遵医嘱做好健康管理。

信阳的这段天气旅程，生动诠释了季节转换的瞬息万变。面对大自然的“情绪起伏”，我们应以更周全的准备、更灵活的策略与之共舞。

一周天气预览

星期一 12月15日



多云 -2~17℃

星期二 12月16日



多云 2℃~17℃

星期三 12月17日



多云 -1℃~9℃

星期四 12月18日



多云 -2℃~15℃

星期五 12月19日



晴 3℃~18℃

星期六 12月20日



雨 2℃~8℃

星期日 12月21日



阴 0℃~9℃

信阳市气象台12月14日17时发布

