

# “三九”不冻反升温 申城晴暖似“阳春”

## 一周天气预览

星期一 1月12日



晴 -1℃~17℃

星期二 1月13日



晴 1℃~19℃

星期三 1月14日



晴 2℃~20℃

星期四 1月15日



多云 3℃~17℃

星期五 1月16日



晴 5℃~20℃

星期六 1月17日



阴 5℃~11℃

星期日 1月18日



雨 2℃~11℃

信阳市气象台1月11日17时发布



暖阳高照午后休闲

本报记者 张方志 拍摄于市区南湖路奥林匹克公园

本报记者 张方志

“八月暖九月温，十月还有‘小阳春’。”这是我国民间流传的关于天气的谚语，意思是农历十月的时候，天气还有温暖如阳春的状况。随着全球气候变暖，“小阳春”现象在冬季频率越来越多，且出现时间也朝着冬季更深处迈进。

本周是“三九”的主要活动时期，长达6天。“数九歌”唱曰：“三九四九冰上走……”按照这一“常理”，本周我们将会迎来一年中极为寒冷的时段。但是，天气预报显示，豫南信阳本周的“三九”时段将格外温柔，绝大部分区域不仅不会出现结冰现象，而且我们还会在一年中最寒冷的时段偶遇“小阳春”，周最高气温将达20℃。

“小阳春”的酝酿始于上周五，当天我市最高气温回升到了16℃。至昨日，我市天气又是大晴，虽然3级~4级的偏北风略显凛冽，但是阳光却也格外给力，背风朝阳的地方暖意融融。

面对如此晴好天气，又恰逢周末，申城市民断然不会宅在家里。午饭后，大家纷纷扶老携幼走出家门，时光仿佛重回早春时节。百花园里人来人往，广场上、林间小路上到处都

是撒欢儿奔跑的少年郎；南湖公园内喧嚣四起，网球场、篮球场到处都有辗转腾挪的运动达人；奥林匹克公园里游人如织，休闲步道上散步的市民不绝如缕，走至兴起时，有人掀掉了厚重的冬装。儿童乐园的沙坑内，小朋友不停地“挖呀挖”，挖到忘我时，有人卷起了衣袖，露出两节“小鲜肉”。

什么是岁月静好？隆冬遇上暖阳，共度周末幸福时光——这应当算是一个。

“小阳春”的到来始于今日，晴到多云的天气下，我市气温会继续上升，白天最高气温将达17℃。再往后的4天时间，我市天气始终为晴间多云。气温怎会错过这一连串的攀升良机？于是乎，它将会把自己的最高身姿提升到20℃。

养生学上说冬季主“藏”，是人体蓄积精气、休养生息的关键时期。但这并不意味着日常生活彻底封存自己，一动也不动，尤其是面对本周这种如阳春般晴好温暖的天气时，我们最好是一改前期“猫冬”

的思维和状态，在一天里最暖和的时间段走进大自然，活动活动筋骨，抖擞抖擞精神。

当然，活动筋骨的方式主要以散步为主。午饭后，趁着阳光正好，到公园内漫步一番，或者到浉河边闲情游走，看一看沿河垂柳还在坚持的金黄色彩。

外出散步时切记要带好衣物，不要以为气温高就能彻底解放自己，须知“三九”的风可不是“善茬”，一旦被它钻了空子，感冒可能会找上门儿，届时被它一番折腾，损害了身体，得不偿失。带上衣物，运动后立即穿好，不给寒风可乘之机。

“小阳春”虽好，但它毕竟是这个时节的匆匆过客，主角仍然是寒冬。所以，我们要珍惜本周的“小阳春”。同时也要保持警惕，“小阳春”的暖往往只在正午前后的短暂几个小时，防寒保暖仍然是这个时节我们要做的主要工作，尤其早晨和傍晚，更要保护好自己免受寒风的侵害。

