

# 本周“出九”冬春“交接” “春季大片”正式开演

## 一周天气预览

星期一 3月9日



多云 2℃~16℃

星期二 3月10日



晴 5℃~19℃

星期三 3月11日



多云 6℃~20℃

星期四 3月12日



晴 6℃~20℃

星期五 3月13日



晴 4℃~20℃

星期六 3月14日



多云 5℃~20℃

星期日 3月15日



阴 5℃~12℃

信阳市气象台3月8日17时发布



雨后天晴,春光渐好。市民正在休闲赏花,享受午后温暖时光。

本报记者张方志3月8日拍摄于羊山百花园

### 本报记者 张方志

时光飞逝,当元宵节的喧嚣渐行渐远,马年春节的气息最终消散于无形,而真正的春之气息也随着“东风夜放花千树”的盛景逐渐铺满豫南大地。

如果说上周的阴云密布让信阳还留有一丝冬天的凛冽,那么接下来的一周,春天的温暖将彻底吹散这份残存的冰冷。

“数九寒天”终有尽,春风送暖入豫南。随着植树节的到来,3月12日这天,我们也将正式迎来“出九”这一传统节气节点。对于信阳市民而言,今年的“出九”格外令人欣喜——市气象局发布的天气预报显示,持续多日的阴雨天气终于要告一段落,本周我市天气将是晴空朗照,气温也稳步攀升,最高温度有望达到20℃。春回大地的气息,已悄然弥漫在淮河两岸。

“出九”意味着寒冬的终结,也标志着春天气候的复杂多变。此时节最显著的特点,

便是昼夜温差大,乍暖还寒。以本周三和周五为例,白天我市最高气温可达20℃,但夜间最低气温仅有4℃左右,昼夜温差之大,竟达十余摄氏度。

面对这样的天气,我们要做好准备,适当了解一下老祖宗留下的养生之道并遵照执行,或许能让我们在这两季交替的时节更好地保护健康。

众所周知,“出九”之后,暖阳日盛,万物复苏,阳气升发,此时正宜走出户外,亲近自然,欣赏大美春光。信阳山水秀美,无论是沿浉河漫步,还是于公园中缓行,都是极佳的选择。当然,此时人体的新陈代谢也从冬日的缓慢向着快速转变,活动以适度最佳,以身体微汗为度,如此既可助长阳气的生发,又能避免大汗耗损元气,最终让我们的身体出现亏损。

饮食方面,亦当顺应春时。此时节,菜市场已有了春天的颜色,各种时令蔬菜和山野时蔬接连上市。民间谚

语有云:“春日食豆,胜过吃肉。”春豆芽,作为植物种子的精华,蕴含生发之气,食之有助于肝气疏泄,清热利湿;春韭,被誉为春日时蔬的上品,性温味辛,可温补阳气,驱散冬日积存的内寒……这些寻常的时令蔬菜,恰是调养身体的佳品。

此外,“出九”之后还需留意两件事。其一,切莫过早贪凉,要明白“春捂秋冻”的穿衣原则。还有就是天气转暖,冷饮凉食虽诱人,却易使寒气侵入体内,有碍健康,所以暂且忌口为好。其二,不要熬夜,熬夜有损于肝。春气通于肝,此时保持规律的作息,早睡早起,使肝气通达,情绪平和,远比任何补药更为有效。

“出九”是冬春的分界,也是自然界一场盛大的交接。对于我们来说,能在晴好的天气里迎来这个节点,更显珍贵。让我们循着古人的智慧,在衣、食、住、行间顺应自然,以平和从容之心,守护好自己的健康,拥抱这个生机勃勃的春天。

