

白露启金秋 早晚享温凉

一周天气预览

星期一 9月7日



晴 19℃~31℃

星期二 9月8日



多云 19℃~31℃

星期三 9月9日



阴 18℃~28℃

星期四 9月10日



多云 18℃~27℃

星期五 9月11日



多云 17℃~26℃

星期六 9月12日



阴 20℃~28℃

星期日 9月13日



阴到小雨 20℃~28℃

信阳市气象台9月6日17时发布



入夜秋凉,桥畔小憩。

本报记者张方志昨日拍摄于关桥

本报记者 张方志

进入9月,虽然从气象学角度看,地处淮河流域的豫南大地还未正式入秋,但暑热已然消退,温柔秋凉悄然充盈全城。过去的一周,我市天气正好,多云转晴的宜人天气让人心情愉悦,最高30℃左右的气温更是令人舒爽。时序流转,随着季节的推进,已经开启的秋意将更为浓郁。

今天,我们迎来了白露节气。作为秋季的重要转折节气,白露之后,夏季风将逐步被冬季风所代替,冷空气南下愈发频繁。加之太阳直射地面的位置南移,白昼渐短、夜间散热加快,昼夜温差持续拉大,民间素有“白露秋分夜,一夜凉一夜”的俗语,概括了这了节气的气候特征。

“热情”也有重燃之时,我市从上周末开始气温就转头向上,昨天的最高气温达到了31℃。白露节气的到来,并未压制气温走高,反而让其更加“兴奋”起来——今天我市最高气温在晴天的助力下继续保持31℃上下。等到了周

二,最高气温还将攀升至32℃,正午时分有明显的燥热感。

显然,这一轮升温是副热带高压不甘退出舞台带来的反扑,是“秋老虎”发余威。但这种反扑毕竟是强弩之末,不会长久。从周三开始,我市气温开始回落,最高气温降至28℃上下,舒爽的感觉再次回归。周四到周日,最高气温基本维持在28℃左右,体感特别舒适。

值得注意的是,白露之后昼夜温差渐渐拉大,白天中午气温虽较高,但早晨与夜间已有丝丝凉意。从天气预报来看,我市本周最大温差可达12℃,早晚凉意明显。所以,早出晚归的市民要注意保暖,不要着凉。

尽管本周我市气温有所起伏,前期局部最高气温接近33℃,但整体还算良好,尤其是周三之后的天气凉爽舒适,豫南信阳将再现天高云淡的景致。此时节适宜外出郊游,继续欣赏初秋时节的独特韵味。

当然,本周前期正午紫外线依旧较强,户外劳作、散步

运动需做好基础防晒。周三之后天气凉爽舒适,适宜前往南湖湾、茶山、郊野公园散步秋游,沉浸式感受信阳初秋的山光水色;同时昼夜温差大,夜间温度偏低,晚间锻炼、散步不宜过晚,谨防着凉、受寒。

日常生活中,饮食方面也需调整。晴多雨少的天气导致空气干燥,秋燥症状凸显。日常需养成主动补水的习惯,多喝温水、淡茶,饮食上清淡润燥,多吃梨、葡萄、银耳、百合等滋阴润肺的应季食材,少吃辛辣燥热、油腻上火的食物,缓解口鼻干燥、皮肤干涩等秋燥不适。

穿衣方面,要遵循“白露身不露”的养生原则,“洋葱式穿衣法”最为实用——内层选择透气吸汗的纯棉衣物,外面备一件薄外套,中午热了可以脱掉,早晚出门及时披上。尤其要注意护住脖子、后背、腰腹和双脚,尽量不要露腰腹。

起居方面,白露之后应顺应自然规律,早睡早起,夜间睡觉注意盖好薄被,避免受凉,同时可适当增加体育锻炼,增强身体抵抗力。