

晴雨交替往复 云日辗转相随

一周天气预览

星期一 9月14日

晴 19℃~31℃

星期二 9月15日

多云 19℃~28℃

星期三 9月16日

雨 19℃~27℃

星期四 9月17日

雨 18℃~25℃

星期五 9月18日

小雨到阴 20℃~26℃

星期六 9月19日

多云 22℃~27℃

星期日 9月20日

晴 23℃~30℃

信阳市气象台9月13日17时发布



河畔秋韵。

本报记者张方志昨日拍摄于浉河三期

本报记者 张方志

夏秋交替时节的信阳,自有一份独有的温柔与拉扯。夏日退场不算干脆利落,秋日降临也是舒缓绵长,30℃左右的气温反复横跳,让暑气与凉意持续博弈。

过去的一周,我市天气上演了跌宕起伏的“换季大戏”。白露节气到来的第二天,气温迎来断崖式下跌,连续3日持续降温,燥热褪去、凉风顿生,清透的秋意铺满豫南大地,让人以为盛夏已然彻底落幕。可积攒了一整个夏天的热浪并未轻易褪去,上周后期,暖热气流再度反扑,气温快速回升。至上周六,我市部分县区局地最高气温突破33℃,重现夏日燥热,上演了一出“秋返夏”的天气反转戏码。

那么,上周二的“一夜入秋”何时还会再现?会在本周吗?

市气象局最新天气预报显示,本周我市天气晴雨交替、冷热更迭,换季特征格外鲜明。周一以晴到多云天气

为主,光照充足,最高气温31℃左右,延续前期偏热态势。自周二起,云层增厚、气温下滑,体感逐渐变得清凉舒适。

从周三开始,我市将迎来一次降水过程,本次阴雨天气断断续续将持续至周五前后,利于缓解持续的秋燥。正所谓“一场秋雨一场寒”,雨水冲刷之下,气温继续下跌,最高气温或跌至25℃以下。降水结束后,天气再度转晴,气温缓慢回升,周末最高气温再回30℃上下。

纵观全周,我市天气节奏分明、冷暖有度,中段雨水润燥、首尾多云相伴,整体气候宜人,是秋日出游、调养身心、走出家门亲近自然,登高望远、漫步郊野。

闲暇之余,可登临贤山、震雷山,俯瞰层林渐染的豫南秋景,尽享秋日登高舒爽;可奔赴郝堂、新集等美丽乡村,

沉浸式感受乡村秋收秋韵、烟火秋光。若不远行,浉河三期湿地公园也是绝佳休闲去处,河畔草木染上浅浅秋意,蜿蜒步道串联各处景致,草地开阔、花木错落,秋水澄澈、清风徐徐,散步慢跑、静坐垂钓、观花赏鸟,皆能治愈身心、舒缓压力。

需要注意的是,本周晴雨切换频繁,降水过后昼夜温差持续拉大,秋燥特征明显。日常起居需顺应时节变化,遵循“洋葱式穿衣”法则,早晚及时增添薄外套、针织衫等衣物,重点护住颈背、腹部与足部,切勿盲目“秋冻”,老人、孩童及体质虚弱人群更需做好保暖,谨防受凉感冒。

养生方面,秋季燥气盛行,易引发口干、咽干、皮肤干涩等问题,日常需及时补充水分,做好皮肤保湿护理。饮食以清淡温润为主,可多食用梨、百合、银耳、莲藕等润燥食材,少食辛辣燥热食物,健脾润燥、调养肺气。运动宜舒缓适度,选择快走、慢跑等轻量运动,以身体微热微汗为宜,避免剧烈运动。

