

秋雨连绵送新凉 桂香浮动醉金秋

一周天气预览

星期一 9月21日

雨 20℃~23℃

星期二 9月22日

雨 20℃~24℃

星期三 9月23日

阴 20℃~26℃

星期四 9月24日

雨 21℃~25℃

星期五 9月25日

雨 21℃~26℃

星期六 9月26日

雨 21℃~25℃

星期日 9月27日

雨 21℃~25℃

信阳市气象台9月20日17时发布



桂香伴晨跑。

本报记者张方志昨日拍摄于奥林匹克公园

本报记者 张方志

过去一周,在雨水的浸润下,豫南大地彻底褪去了夏日余温。信阳最高气温徘徊在27℃左右,微风裹挟着湿润的空气拂过面颊,体感格外舒适。“一场秋雨一场凉”,接连的雨水如同大自然的画笔,将信阳一点一点染上了秋的底色。这座豫南小城,终于迈入了真正的秋天。

市气象局发布的天气预报显示,本周,秋雨仍将是天气舞台的主角。淅淅沥沥的降水几乎贯穿整周,天空难见大晴。连日的阴雨天气推动气温继续走低,本周最高气温将在26℃上下,最低气温约19℃,昼夜温差进一步拉大。早晚凉意渐浓,秋日氛围愈发浓郁醇厚。

连绵秋雨,给日常生活带来了些许不便。衣物晾晒或成难题,出行也需常备雨具。不过,秋雨终究不似夏雨那般猛烈急躁,它细细密密、缠缠绵绵,倒也别有一番温柔。比

起这份清凉舒爽的馈赠,些许不便,或许不值一提。

值得注意的是,本周五我们将迎来中秋佳节。由于天公不作美,届时天空或仍被云层遮盖,赏月恐怕难以完美。但也无需遗憾——“八月桂花遍地开”,此刻的申城,早已被另一种美好悄然填满。漫步中心城区,桂花香味处处弥漫,那独特的香甜气息沁人心脾,仿佛连空气都染上了蜜意。本周多阴雨,若出不了远门,不妨在工作之余寻一处园林、公园或街边小路,来一场闲游赏花之旅。细雨微凉,桂香盈袖,不亦乐乎。

伴随季节深入转换,本周叠加持续阴雨湿凉天气,日常起居更需顺应时节、细心调养。

穿衣方面,本周昼夜温差拉大,早晚凉意明显,切忌盲目“秋冻”。建议采用多层简约穿搭,以长袖薄衫、休闲长裤为主,随身备一件薄外套,早晚及时添衣,重点护住颈肩、腰腹与脚踝,有效预防着

凉感冒、关节不适。

出行方面,持续阴雨天气路面湿滑,局部路段易积水。日常出行务必常备雨具,步行减速慢行,避开积水低洼地带;驾车出行谨慎驾驶、降低车速、保持安全车距,杜绝急刹变道,保障出行安全。中秋假期不宜长途奔波,我们可就近休闲,如近赏桂花,听雨闻香、放松身心。

养生方面,秋雨连绵湿气偏重,人体易出现困倦乏力、脾胃滞涩等秋乏症状。饮食以温润润燥、健脾祛湿为主,多饮温水、秋梨汤水,适量食用银耳、百合、山药等应季食材,少食生冷油腻。居家时常开窗通风,散去室内潮湿湿气;阴雨天气不便户外锻炼,可选择居家拉伸、舒缓运动,规律作息、调养情志。

秋雨虽绵,桂香正浓。这一周的申城,有雨有凉,亦有香有暖。愿你我在绵绵秋雨中、满城芬芳里,安然舒心度过即将到来中秋假期,惬意享受美好金秋时光。