







周六/1月13日  晴到多云 -1℃~11℃	周日/1月14日  多云到阴 3℃~15℃	周一/1月15日  阴有小雨 8℃~17℃	周二/1月16日  阴有小雨 12℃~19℃	周三/1月17日  雨渐止转阴到多云 11℃~18℃	周四/1月18日  阴有时有阵雨 9℃~15℃
---	---	---	--	--	---

热线 86144012



## 下周最低气温蹿回10℃以上 想出门浪一浪，本周末得抓紧

本报记者 王萍

省气象台说，1月9日至13日，浙江先后有两次冷空气补充影响，最低气温在-1℃甚至更低一些。小记脑海中立即响起了任贤齐《伤心太平洋》中的一句歌词：一波还未平息，一波又来侵袭。可不，真的是“伤心太平洋”，冷空气来了一波又一波，给我们的出行带来了不少影响。

接下来，有好消息，也有坏消息。好消息是本周日开始，气温将有所回升，坏消息是下周又将迎来淅淅沥沥的冬雨。我们不得不面临“降温+晴天”和“升温+下雨”的两难选择，这两种组合方式，不管选哪个，都不是那么令人愉快。

### 未来七天先晴后雨，周末抓紧出门浪一浪

未来七天，我市先晴后雨，气温先低后高。周六低温将持续，早晨最低气温在-2℃至0℃，有薄冰。周日受暖湿气流影响，云系增多，气温回升，不管是最高气温还是最低气温，都有小幅上升。下周一，1月15日，多云到阴转阴有小雨，气温8℃至17℃；1月16日气温继续攀升，最低气温上升到10℃以上，当天气温12℃至19℃，不过天气就不怎么好了，多云到阴有时有小雨；1月17日，降雨会歇一歇，雨渐止，转阴到多云，气温11℃至18℃。

下周末的天气现在虽然还不太确定，但下雨的可能性也较大。因此，想带着孩子去野外转转，或者摘草莓享受农家乐趣的爹妈们，得抓紧利用好本周末的好天气了。特别是周六，虽然气温还是较低，但是天气晴好，白天的最高温度有11℃左右，做好保暖措施后，让孩子在外跑一跑，好过躲在家里玩手机。

### 冻哭人的“三九”来了

1月9日，我们迎来了冻哭人的“三九天”。这几天，气象预报使用的高频词是“历史极值”，这个词的前缀是跌破。中央气象台更是频频发出寒潮

预警，提醒大家做好保暖措施。在内蒙古乌兰察布四子王旗天空上，甚至“冻”出了“三个太阳”。气象学家解释，这种现象学名叫“幻日”，由于近日天气寒冷，空气湿度大，卷层云布满全天，但不是很均匀，毛丝般结构隐约可见，阳光透过这样结构的云层时，就容易形成“幻日”现象。

无独有偶，据红星新闻援引美媒报道，地球的另一边，美国东海岸也正遭遇着一场更为恶劣的天气——“气象炸弹”，部分地区气温将降到比火星还低，冷到无法呼吸。撒哈拉沙漠据说也下雪了！据记载，这是40年来撒哈拉沙漠第三次下雪。厚度达近半米的白雪覆盖在沙丘上，竟有一种别致的美感。

冷成这样，也正好应了古人的那一句“一九二九不出手，三九四九冰上走”。“三九”正是数九寒冬中最冷的时候。为什么数九会和寒冬打组合，小记也来普及一下，中国农历有“九九”的说法，用来计算时令。计算的方法是从冬至算起（从冬至开始叫“交九”，意思是寒冷的开始），每九天为一“九”，第一个九天叫“一九”，第二个九天叫“二九”，依此类推，一直到“九九”，即到第九个九天，数满九九八十一天为止。这时冬天已过完，春天又来了。

南方人可能对数九的概念比较陌生，在北方，连小孩子都会唱《九九歌》：“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九，沿河看柳；七九河开，八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”小记以前在北方上大学时，首次听到《九九歌》，觉得“不出手”“冰上走”这些词句将我们的生活形容得好贴切。据说，这“九九”之说，早在南北朝时就有了。

而根据气象学上的验证，“三九”前后，西伯利亚地区的冷空气团发展到极为强盛的阶段，强冷空气的频频入侵是造成气温低的原因之一。可见，古人对天气现象的总结和描述，也是很有科学依据的。

### 锻炼能强身健体，但得悠着点

上一周，小记提醒过，气温过低，中老年人的心脑血管病极易多发。很多人会想，那干脆在这大

冷的天里，加强锻炼，强身健体，让自己更扛冻一些。公园里，有不少老年人坚持着早锻炼的习惯。这一期，小记又要啰嗦几句了。锻炼是好事，但得悠着点。

关注过一天气温走势的人都知道，一天中，气温最低的时候，并不是凌晨一两点，而是日出前的那几个小时，也就是现在的早上五六点、六七点。这几天，一天中的最低气温0℃、-1℃都出现在这几个时间段。我们的心血管壁在清晨时最为脆弱，70%~80%的心脑血管病都在此时发作。另外，气温低时，地面很容易结冰，这个时候出门，极易摔跤。而且早上空气中的污染物含量高，并不适宜锻炼。因此，医生建议，想锻炼的话，挑下午三四点钟最好，而且要以慢跑、快走为宜。冬季时，人体的肌肉、韧带在寒冷的刺激下会出现黏滞性增加，使肌肉的弹性和伸展性降低，因此运动前至少要热身20分钟。如果一定要把时间定在上午，那也最好等到9点左右，等雾气散去后再锻炼。

除了运动，水也要多喝。喝水少，血液浓稠度偏高，也容易引发心脑血管疾病。

### 进补正当时，不妨用白萝卜炖锅汤

俗话说：“三九补一冬，来年无病痛。”中医认为，数九寒冬是一年中阴气极盛而阳气始生的转折点，此时较容易吸收外来的营养。

近日，央视新闻就发了条消息，给大家介绍了不少进补食材。冬季可食用一些羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰，以及黑芝麻、黑木耳、黑豆等食物。

民间还有一句俗语：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。不管这句话有没有道理，但在这个季节里，用白萝卜炖一锅羊肉，出锅前撒上几撮香菜，最美味不过了。

### 最近失智老人走失较多，家人请多留意

最近，我市的几支公益搜救队伍连续发出好几条寻人消息，均是高龄老人走失。网上还报道了，安徽80多岁失智老人深夜走失，被发现时，一个人

在老伴坟前扫雪。令人唏嘘不已。

1月9日，滨海镇一位97岁的阿公走失，天鹰救援队的队员们根据监控视频中老人的步行方向，一路追踪寻人，搜寻整夜仍无所获。好在第二天一早，有村民在河边发现老人。

更早几天，红豹救援队也接到好几起失智老人走失的求助。“一位老人租住在大溪，根据监控显示，离开家里之后，他一路步行，从大溪走到泽国，又从泽国走到新河。”红豹救援队的一名队员介绍，最后，他们在新河小学附近找到了老人。老人当时躺在地上。为了果腹，在外的这几天，他只能翻垃圾桶找点吃的。

另一位老人，从泽国家里出走，一路走到了城北。就在救援队队员们搜救之时，有好心人发现老人晚上单独行走，于是报了警。“我们很快赶到派出所，经过确认，正是我们在找的老人。”红豹救援队的一名队员说，这一次，幸亏好心人多留了个心眼，不然老人可能还要继续挨饿受冻。

天鹰救援队的一名负责人介绍，失智老人走失的求助几乎每个星期都有，现在气温低，老人走失在外的危险性大大增加。而在搜救的过程中，他们也发现，不少家属竟然不能及时提供老人的近期生活照片，这就给搜救带来了较大的难度。“虽然户籍信息上有照片，但最近的生活照更容易辨识。”该负责人提醒，失智老人的家属，除了要在平时多留心老人的出行时间和目的地，最好用手机拍下老人的生活近照，以防万一。

如果家属给老人买了定位手环之类的，也要注意及时充电，保证设备能正常使用。“不久前，一位老人走失之后，家属特地买了定位器，但后来定位器没电了，老人再次走失时，定位器就发挥不了作用。”该负责人希望，对于失智老人的照顾，家属们再小心也不为过。

如果你家也有失智老人，请记得，在老人走失后，最好能第一时间报警，并联系救援队，通过救援队的力量，尽快找回老人。天鹰救援队的联系电话是 86869958，红豹救援队的联系电话是 86030807。如果你在路上发现老人单独行动，特别是在晚上，最好也能多留个心眼，上前询问一番，帮助老人尽快回家。



冬日里的阳光总是让人觉得分外温暖。本报记者 庞辉斌摄



温岭日报社 宣