

周六 8月4日



阴有阵雨或雷雨
26~32

周日 8月5日



多云
午后到夜里有阵雨
27~33

周一 8月6日



多云到阴
午后到夜里有阵雨
27~34

周二 8月7日



多云
局部阵雨
26~34

周三 8月8日



多云
午后到夜里有阵雨
26~34

热线 86901890



雷雨阵阵，一夜新凉

本报记者 陈远笛 实习生 朱婷/文
记者 庞辉斌/图

怎么刚一低头，天就黑了？这几天临近傍晚，阵雨比较频繁，风雨欲来，前一刻艳阳高照，后一刻可能就会乌云压顶。白天在烈日下炙烤，傍晚却要淋着雨回家收衣服，怎是无奈能说得清的。

夏天的雨，噼里啪啦就像黄豆砸在雨布上，不像春天的雨淅淅沥沥，宛如吴语呢喃。本周，我市天气以雷雨和阵雨居多，最高气温保持在33左右。虽然体感温度超过35，但好在傍晚的阵雨总能带来一丝凉意，熬过白天的高温暑热，夜晚的温岭还是不失惬意与舒爽的。

雷阵雨频繁 打卡

天黑黑，欲落雨 为什么夏天的午后和傍晚，特别容易下雷阵雨？原来，夏季太过炎热，地面水汽蒸发，从而使得云层变厚、颜色变深，当发展到一定程度时，水滴就会从云端掉落，变成雨滴。当云里的水滴和冰晶摩擦，碰在一起会产生静电，从而产生闪电，电会影响空气流动，还会产生雷声。东边日出西边雨，又是一年八月天，每到这个季节，天的性情必是善变的。

目前，制造高温天气的副热带高压北抬，中心位置已移到了河北、辽宁和内蒙古一带，我市处于南侧边缘降水系统活跃的地区，不稳定能量释放条件较好。也因此，午后局部雷阵雨开始频繁 打卡。傍晚雷雨或阵雨过后，我市总体气温下降，仅7月31日17时~19时，我市主城区气温下降近7℃，出现了夏日里少有的凉爽。

市气象台预计，未来7天我市以多云天气为主，气温没有较大增幅，最高气温基本维持在34℃左右，偶尔可能超过高温线。明天多云，午后部分地区阴有阵雨或雷雨，最高气温33℃；后天多



云，午后局部阴有阵雨或雷雨，最高气温上升至34℃；下周一开始，天气趋于稳定，多云天气占据主导地位，气温总体变化不大，最低气温25℃，最高气温34℃。

云雀 会给我市带来强降水

送走了速战速决的第8号台风 玛莉亚 和耐力超强的第10号台风 安比，今年第12号台风 云雀 让人非常揪心。云雀 有个不得不提的外号 预报员的噩梦，它以极其调皮的走位，刷足了存在感。在去日本 游玩

过后，又在海上绕了一个圈，还是决定要来中国走上一遭。

记者从气象部门了解到，预计云雀 最强可达热带风暴级到强热带风暴级（9~10级，23~25米/秒），并于今天早晨到上午在浙江嘉兴到上海一带沿海登陆（热带风暴级，8~9级，18~23米/秒）。登陆后继续向西偏北方向移动，强度逐渐减弱。

受云雀 影响，我市或将出现一次强降水过程，局部地区将有大到暴雨，局地有大暴雨，东海北部和东南南部的偏北海域将有6~7级大风。云雀 中心经过的附近海面的风力有

8级，阵风可达9~10级。市民需及时关注台风动向，提前做好防范。各级相关部门提前做好河道水位预降工作，切实落实各项防暴雨措施，及时做好船只进港避风、海上作业及近海养殖人员上岸避险等工作，强化旅游景区、建设工地以及人员密集场所防台风安全管理，确保人民群众生命财产安全，确保城市安全有序运行。

二十四节气即将过半

秋风吹雨过南楼，一夜新凉是立秋。仿佛才刚刚入夏，猝不及防间

秋姑娘 就已缓缓走来。8月7日，我们就将迎来农历二十四节气的第13个节气 立秋。一说起秋天，眼前便仿佛出现了这样的画面：金黄色的田野里，禾谷成熟。孩童们欢快地嬉戏，大人们笑着、看着，一起分享丰收的喜悦。那么明丽的秋天，映照着远处安静的村庄，一切都是清爽的。

进入立秋，气温开始逐渐下降，谚语中曾这样形容 立秋之日凉风至。一场秋雨一场寒，立秋过后每降一场雨，气温也会随之下降些许。但这并不代表着我们已告别暑热。气象学上规定，立秋之后连续5日，日平均气温小于22℃，才视为入秋。对于温岭来说，入秋，起码还得再过两个月。

在立秋前一日，人们有 啃秋 的习俗。古人相信，立秋时吃西瓜可使整个秋天不生病，并可免除冬天和来年春天的腹泻，有迎秋之意，亦可抒发丰收的喜悦。除了 啃秋，进入立秋，秋燥 也随之而来。立秋后，天气逐渐转凉，雨量减少，空气湿度相对降低，气候变得干燥，而干燥的气候极容易损伤肺阴。小孩子容易出现感冒发烧等症状，年轻人容易得咽喉炎，不少中老年人会感觉到关节疼痛等。因此，市民应多吃梨、银耳、百合、豆腐、干贝、罗汉果等食物，少吃辣椒、葱、姜等辛辣刺激性食物，否则会加重内燥，导致肺燥咳嗽、肠燥便秘的症状。

每天上午7时至9时，是人体肺功能最强之时，也是一天之中的最佳养肺时间。立秋过后，最好能在此时间段进行一些慢跑或快走等有氧运动。目前，温岭市第三届 万步有约 全民健走大型公益赛还在如火如荼进行之中，如果怕一个人不能坚持锻炼，不妨赶紧加入其中。只要微信搜索 温岭市万步有约 小程序，就可以参与这场万人同步的同城活动，践行 健康+公益。

转青山逐绿水 诗画温岭享不停



温岭市环境综合整治工作委员会 宣