

周六/12月8日 阴有雨 6-8	周日/12月9日 阴有雨 7-10	周一/12月10日 阴有时有小雨 9-14	周二/12月11日 局部小雨转阴到多云 5-13	周三/12月12日 多云 1-8
------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------

热线 86901890



以冷空气之名，解除秋裤封印

本报记者 陈远笛/文 庞辉斌/图

风吹一片叶，万物已惊秋。当工作疲惫时，最适合远眺一下窗外了。每当双眼酸涩，报社的同事们都会选择看看门前的两株老银杏。有同事说，他就在这附近长大，在他的记忆中，这两株老银杏一直是高大挺拔的。两株银杏一雄一雌，相依相偎，中间的距离仅几米远。这两株百年老银杏，虽饱经风霜雨雪，仍然枝繁叶茂，见证着温岭的美丽蝶变。

相较于湖心公园的银杏树，报社门前的老银杏落叶更晚。前几天午饭后，小记和同事在树下捡落叶，发现大部分的叶片还带着不少绿色，仿佛夏天还未走远，秋意刚刚开始弥漫。然而，不过一场夜雨后，银杏树叶便纷纷扬扬地落到地上，如同铺上了一层金黄地毯。随之而来的，是渐渐深重的寒意。

气温大跳水，周末寒意浓

进入12月，温岭的天气依旧无常。今天明媚如春，明天雨水淅沥，十分调皮。近段时间，气温变化较大，猝不及防的降温让不少人得了感冒。还记得上周小记提醒大家要赶紧洗晒吗？这不，冷空气说来就来。

12月5日上午6时，中央气象台发布了今年下半年首个寒潮预警。受强冷空气影响，预计至明日，我国中东部大部地区气温先后下降6-8℃。冷空气前锋过后，最低气温0℃线可南压至长江中下游地区。

冷空气活跃，带来了入秋以来的最低气温，体感瞬间进入初冬。本周，两股冷空气对我市产生连续影响，带来大风、降温、降雨等天气，并将在周末达到鼎盛。今明两天，沿海海面 and 内陆地区分别有8-10级和5-7级偏北大风。记者从市气象台了解到，本周气温起伏较大，主要是因为冷空气南下的同时，西北太平洋副热带高压逆势加强，暖湿气流和冷空气在南方强强对撞，导致大范围雨雪和湿冷天气。今天，我市正式入冬。

市气象台预计，周六、周日雨水依旧，最高气温降至10℃以下，寒意明显；下周一，暖湿气流开始发力，冷空气略有败退，气温略有回升，最高可达12℃左右；周二至周四，天气变化不明显，但雨水较多。总体来说，接下来的一周时间里，阴雨天气将伴随左右，市民要做好防寒保暖措施。

开启湿冷魔法攻击，保暖工作要做好

下周的天气预报，乏味得让人不想点开，除了雨还是雨，一眼望不到头。一到秋冬季节，冷空气和阴雨就成为主角，中央气象台预计，江淮、江南、华南及贵州等地持续阴雨天气，累计降水量将较常年同期明显偏多。

下周，我市也将开启多雨模式。因为降雨的缘故，人们的湿冷感会增强。想要体验一秒入冬，下周绝对能够满足你。缠绵黏腻的阴



雨，把降温的寒意慢慢渗进了骨头缝里，让每一个南方人恐惧的湿冷天气，再度来临了！

南北方到底哪里更冷？小记认为，南方的湿冷更为折磨人。还记得小时候冬天上课时，为了取暖，把手压在屁股下面压到痛的心酸吗？这绝对是南方孩子们的共同记忆。一到冬季，大多数南方人就不

愿意在室内待着，白天屋外很冷，但屋内更冷，室外好歹还能蹭点阳光，起床也成了每天最难的事情。

北方的干冷是物理攻击，多穿一点就行了，而南方的湿冷是魔法攻击，穿再多都没用。晴冷不算冷，湿冷才真冷。湿冷是指潮湿寒冷的天气，使人的体感温度大幅低于所处环境的空气温度。冬季，一旦遇上阴雨天，空气相对湿度可以达到90%以上，潮湿空气的热传导率比干燥空气要大得多，人体的温度会很快散发出去，保暖性很差。加上飕飕的北风，身上的热量散失就更快了，人体感觉也会更冷。好在除了阴雨天，大部分时候，南方是比较干的，冷空气带来了干燥的北风，使得空气越来越干，衣服保暖性能也会好一些。

此外，心理因素也是不容忽视的。阴雨天气里，阳光回避，到处又湿又冷，心情也随之压抑起来，感觉就会比实际更冷。晴天时，沐浴着温暖的阳光，身上吹拂过清新的北风，人的心情舒畅了，自然冷感也不那么强烈。气象专家建议，干冷时，白天夜间温差大，寒冷主要出现在早晚，所以太阳一下山，就要及时增添衣服。而湿冷天时，除多穿保暖外，更要注意保持衣服干燥。可用温水刷牙，多吃温暖的食物，睡前用热水泡脚，既解乏又有助于睡眠。洗脸时用冷水，改善面部血液循环，同时可以预防感冒、鼻炎。

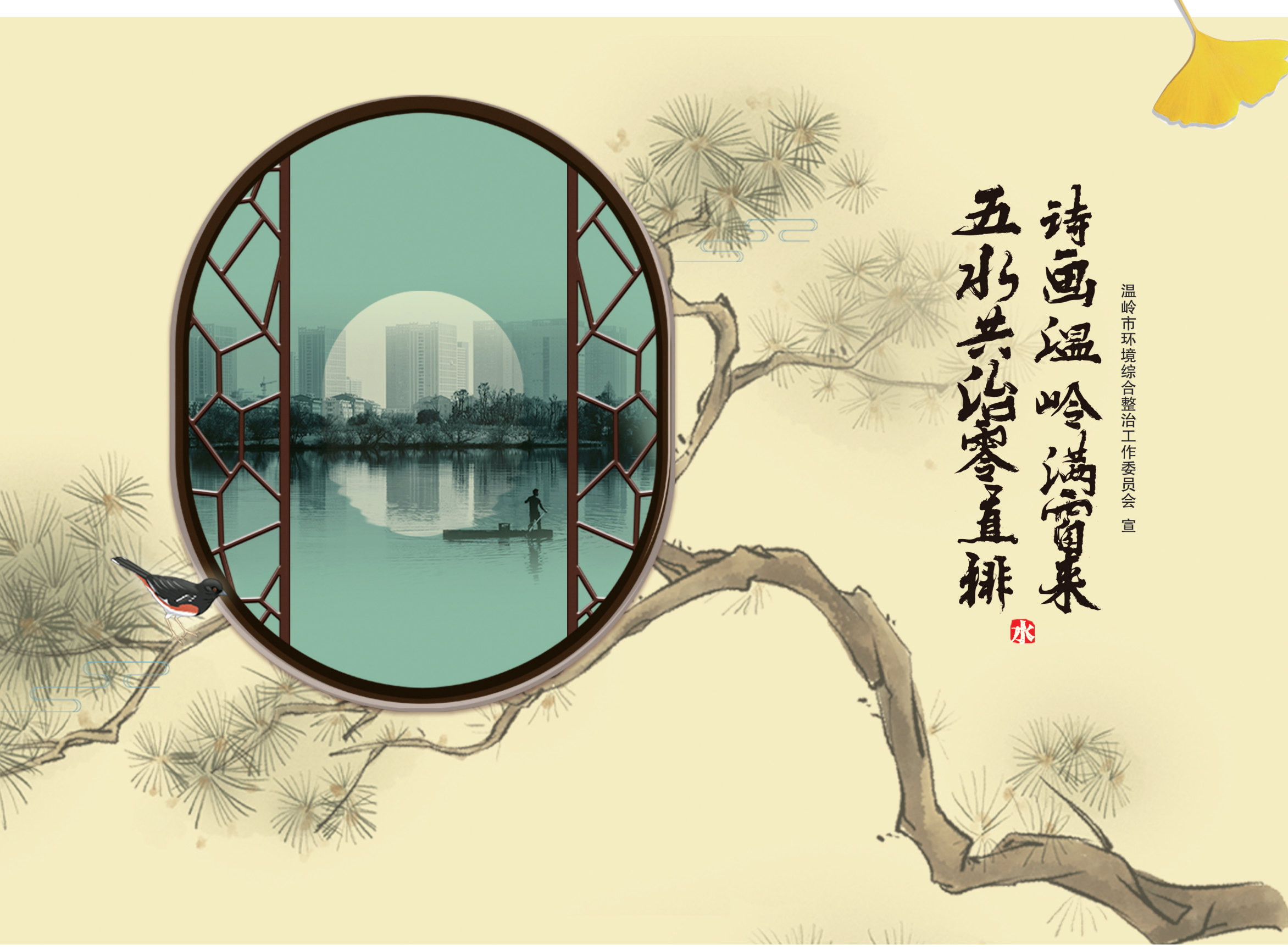
大雪时节，万物潜藏

今天，是农历二十四节气中的第二十个节气——大雪。大雪，顾名思义，雪量大。古人云：大雪，盛也，至此而雪盛也。到了这个时段，雪往南下得大、范围也广。

大雪时节，万物潜藏。我国古代将大雪分为三候：一候鹖鴠不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。此时因天气寒冷，寒号鸟不再鸣叫，老虎开始有求偶行为，荔挺也感到阳气的萌动而抽出了新芽。伴随着寒风的吹起，很多虫子要过冬蛰伏，蛇和熊要冬眠，养精蓄锐待明年而发。

在这个寒冷的时节，人们开始热衷于吃一些好吃的，给自己补一补。但是，平时大鱼大肉吃惯了的我们，在这个时候吃过于油腻的东西，反而不利于身体的健康。尤其是大雪节气后，天气越发寒冷，过量地吃一些进补的东西，会让食物滞留在肠胃中。营养专家提倡，冬季饮食忌黏硬生冷。晨起服热粥，比如羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等，晚餐宜节食，以养胃气。此外，冬日里虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢，冬季一般每日补水不应少于2000毫升。

冬季需特别注重养生，宜早睡晚起，收敛神气。衣服宜保暖贴身，保护阳气免受侵夺。夜卧时，要使四肢暖和，气血流畅，这样可以避免许多疾病的发生，如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血栓等。在没生外感病的时候，可以吃些山药、芡实、莲子、枸杞等。如果是舌苔厚腻的人，则建议多吃些大白菜、白萝卜，以疏通肠胃。总的来说，冬季的补，以温补为宜，像是酸菜炖粉条、木耳冬瓜三鲜汤、西红柿牛腩汤等东北家常炖菜就非常不错。



诗画温岭满窗来
五水共治零直排

温岭市环境综合整治工作委员会宣