

周六/12月15日
阴有小雨
9~15

周日/12月16日
阴到多云
10~14

周一/12月17日
晴到多云
4~16

周二/12月18日
晴到多云
4~16

周三/12月19日
多云
7~20

热线 86901890



呆呆冬日光，明暖真可爱

本报记者 郑灵芝/文 庞辉斌/图

有人说，冬天是性格乖戾的少年，时而温顺伶俐，时而搞怪恶作剧。他高兴时，阳光普照，和风习习。他不高兴时，乌云蔽日，雨雪交加。这不，前阵子的冷空气让人措手不及，温度一下子跌到了个位数，阴雨寒冷的天气也悄悄偷走了许多人的好心情。

前段时间天气放晴，只是很快太阳又被乌云绑架了。记者从市气象台获悉，周末又有一波冷空气来临，当然，好消息便是冷空气带来短暂降雨后，天气即将放晴了。

周末有冷空气，下周开始放晴

冬越深，天越冷，每次降温，都是冷空气的锅。上一股超凶冷空气已经趋于结束，气温回暖了一点，但周末又有一股冷空气来凑热闹。值得庆幸的是，这股冷空气会把阳光成功召唤回来。

眼下，好天气许久不露脸，这次也算打包送货上门了。记者从市气象台了解到，周六阴有小雨，气温为9℃至15℃，周日一股冷空气南下，驱散雨水，雨渐止转阴到多云。过完阴晴交加的周末，接下来两天预计天气以晴好为主。17日（周一）晴到多云，4℃至16℃；18日（周二）晴到多云，4℃至16℃；19日（周三）多云，7℃至20℃。到时候不妨多出去走走，邂逅久违的阳光。

市气象台工作人员告诉记者，受高气压控制，下周晴到多云的天气居多，但是全天温差有所增大，最低气温在4℃至5℃之间，最高气温达到20℃，早晚气温偏低。白天阳光充足但早晚特别寒冷，要做到头颈、手部、足部3个部位的保暖。建议外出时穿厚外套加毛衣等服装，年老体弱者宜着大衣、羽绒服加羊毛衫，务必要做好保暖防寒工作。

冬日暖阳下，去看唯美红杉林

看多了层林尽染，万山红遍，但水里长出来的红，你见过吗？初冬时节，最美的视觉盛宴要数那一排排高大、笔直、气派的植物——水杉。趁着冬日暖阳，邀三五好友出行，去寻找那一片红水杉，浪漫又有诗意。说到红杉林，大家最先想到的网红打卡点便是临海小芝牛头山水库红杉林。但记者要告诉大家的是，因为生态水

源保护问题，这片红杉林现已封闭。记者要给大家推荐的是临海市江下渚红杉林，小伙伴们，可以开心走起了。

常说“出水芙蓉”是形容一种极致的美，但水杉的美已经不能用词语来形容。这是一片让人为之惊叹的红杉林，美得空灵而深邃。人气，大概是江下渚红杉林最特别的地方。不同于其他红杉林分布于幽远的乡村林间，江下渚红杉林靠近城市，边上是高楼大厦，一条公路就在近处，不远处有一座古建筑，古韵盎然。冬季除了猝不及防的冷空气之外，雾霾也是让都市人头疼的一个问题，但江下渚红杉林完美地避开了这一份苦恼。茂密的红杉树棵棵笔挺，中间一条小溪流过，树和水默契地相互作用，走在行道上，漫步深呼吸，就可以好好洗个肺！

随意走到一棵红杉树下，抬头看着高耸的枝丫，这时忽然就想起了三毛。这位精才艳绝的女子，用笔锋将一棵树的人生写到了极致。如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势；一半在尘土里安详，一半在风里飞扬；一半洒落阴凉，一半沐浴阳光；非常沉默，非常骄傲；不依靠，从不寻找。心里默念三毛笔下的一词一句，让心迷失在这梦幻的色彩之中，让时间停留在这静止的绚丽里。

北方风寒和南方湿冷，哪种冷更胜一筹

记者在北方待了4年。北方的寒冷就是，冷风一吹像刀割，仿佛能穿透身体。而回到南方，每每冬天来临，那种深入骨髓的冷更加难熬。尤其是前阵子那连续阴雨的天气，虽然气温未到零下，但是那种冷比北方的冷更要冷上好几倍。湿冷用于形容这种锥心骨的冷，最贴切不过了。单从字面来看，湿冷比风寒更胜一筹，风寒直达骨头，湿冷则更进一步深入到骨骼。那么，在同等气温条件下，究竟是风寒杀伤力更大，还是湿冷更具威胁？

记者从中国天气网上翻阅资料得知，湿冷和风寒，描述的都是人对外界气温的主观感受，即体感温度。除

气温外，风力和相对湿度是影响体感温度最重要的两个气象条件。冬季时，南方相对湿度常常在70%以上，阴雨天时更高，风一般不大。北方大部风力在2、3级左右，空气较为干燥。根据中央气象台的体感温度公式，在5℃时，相对湿度达70%，体感温度为2.6℃。北方在同等气温条件下要达到相同的体感温度，需要刮起7、8级的大风。冬季时，5、6级的风在北方就算少见的大风，7、8级风更是罕见。70%的相对湿度常见，7、8级的大风不常见。如此看来，在同等气温条件下，南方更容易遭受湿冷的魔法攻击，而北方遭遇寒风刺骨的几率相对较低。

风寒也好，湿冷也罢，冷就一个字，如何熬过这漫漫寒冬？对于北方小伙伴们来说，室内有暖气，不论外面多么寒风刺骨，一进屋立刻就能感受到春天般的暖意。南方的湿冷则360度全方位攻击，从早冷到晚，室外冷，室内更冷。因此，南方小伙伴们对湿冷的魔法攻击怨念颇深，苦水三天三夜也倒不完。南方人取暖可以靠电暖气、电褥子、空调、暖宝宝等外在热源，也可以靠一身正气外加抖腿、跺脚等后天神功。

大雪节气就该吃着火锅唱着歌

如今正是大雪节气，记者不自觉地想起了老舍先生那句“先去扫扫雪，晌午我请你吃火锅”。对于温岭人来说，火锅是难以忘怀的美食。在数九寒天的日子里，怎么能不围在一起吃顿火锅呢？时下，火锅也是变化多端，从草根的重庆麻辣火锅，到颇具绅士风范的豆捞；从人见人爱的潮汕牛肉火锅，到营养美味的骨头煲，各色火锅大显神通，直吃得人热血沸腾。

闲暇之余，约上三五好友，一边吃火锅一边聊天，实在是寒冬里一份难得的享受。火锅食材有许多是高热量的食物，如何在品尝美味的同时，做到健康合理地食用呢？清汤锅底是所有火锅汤底中含脂肪较少的，由于长时间的高温烹煮，火锅汤底中多多少少会含有一些亚硝酸盐，清汤火锅

则能减少汤中的亚硝酸盐，同时也能避免上火。吃的过程中，最合适的饮料搭档是凉茶、金银花茶、菊花茶、蒲公英茶和决明子茶等。吃羊肉、牛肉等燥热类食物时，需要尽量搭配凉性或者是甘平性的绿色蔬菜。

火锅虽然好吃，但食材大部分是生的，涮得不够熟就食用所引起的疾病并不少见。常吃火锅很容易导致痛风、肠胃不适、破坏口腔黏膜等。因

此，吃火锅时一定要特别注重肉类的干净卫生，尤其是在涮肉片时，一定要涮熟透了再吃。尤其应注意的是，许多人吃火锅时，习惯用自己的筷子去夹生肉片或蔬菜，熟的时候再用同一双筷子取食，这是很不卫生的。这样做，一则容易将病菌吃入体内，尤其幽门螺旋杆菌大多经口传播，同样又容易导致一桌人交叉感染。所以火锅虽然好吃，也是有颇多讲究的。

道路施工路段封闭的通告

因路泽太中央高架施工需求，2018年12月15日—2019年4月30日，楼山隧道路段实行全封闭施工。施工期间，往大溪、路桥、椒江、临海方向的货运车辆，请绕行76省道或新旋线往沿海高速环线段入口。路泽太城东高架往泽国、大溪、火车站方向，限高2.2米。2.2米

台州市交通投资集团
温岭市交通运输局
温岭市公安局交通警察大队

2018年12月12日

温岭旅游

台州东亚国际旅行社有限公司

浙江省百强旅行社 浙江省首批、台州首家四星品质旅行社

出境游

胡志明+美奈6日游
沙巴半自由行6日游
亨利岛半自由行5日游
斐济套餐游5日游
巴厘岛纯玩5日游
兰卡威半自由行6日游
长滩岛5日游
富国岛5日游
新加坡纯玩6日游
阿联酋5日游
斐济半自由行5日游
夏威夷半自由8日游

办理各国签证：欧洲澳非东南亚签证+高端海岛私人定制蜜月！

文成百丈漈漫游、红枫古道1日游
浙东十八潭、台州喀纳斯红杉林、金山陵、长潭胖头鱼宴1日游
象山影视城、民国城、中国渔船博物馆逐浪沙门1日游
金华双龙风景名胜区+横店影视城+圆明新园·夏都1日游
吉安井冈山红色经典1日游
武夷山+九曲溪+武夷山1日游
5A西递、宏村+南屏+西递+南浔古镇体验汉服走秀2日游

国内线路

衢州+丽水+杭州+绍兴+金华+丽水+衢州5日游
衢州2日游
上海海昌海洋公园、外滩、城隍庙半自由行2日游
福州凤翔绿道温泉、三坊七巷、闽越水镇+温泉+温泉2日游
福州+宁德+南平+武夷山+南平+福州5日游
贵州黄果树、遵义赤水丹霞、遵义+黄果树+遵义2日游
贵州黄果树、遵义赤水丹霞、遵义+黄果树+遵义2日游
恩施大峡谷、土司城、女儿城、梭布垭石林、万州大瀑布双飞5日游
西安双飞5日游
云贵川双飞5日游
北京双飞4日游
曲阜、独尊泰山、济南趵突泉、大明湖双高5日游
长沙、张家界双飞6日游
洞庭双飞5日游
腾冲+芒市、瑞丽温泉6日游

地址：温岭大庙B单元一楼 电话：0576-86144326 86198339 86115701 86198337

低碳生活 绿色出行

远离拥堵，快乐畅行 | 请尽量使用绿色交通工具

温岭日报 共同倡议

