

本报记者 郑灵芝/文 庞辉斌/图

2018 年只剩下几天了，心里有种淡淡的忧伤：时光太匆匆！就在上周末，广东人民笑称 夏至 快乐。冷空气表示不服，于是决定认认真真、轰轰烈烈地打好收官战，将用寒潮和雨雪这一实际行动来 放大招。

有人说，南方的每个冬天，一场冷空气前后，感觉就如同几天之内经历了四季。明明前一天还是温暖如春，冷空气降临后气温骤降，阴沉沉的天幕下直感严寒咄咄逼人。接下来的日子，将开启货真价实的冰冻模式。

数九凛冬 寒潮迎面至



周六/12月29日



多云到阴转雨
2~8

周日/12月30日



阴有雨
3~9

周一/12月31日



阴转多云
5~9

周二/1月1日



多云到阴
6~11

周三/1月2日



多云到阴有雨
4~10

周四/1月3日



晴到多云
4~11

跨年寒潮来袭

12月24日，强大的冷空气已经在西伯利亚集结完毕，接下来，它们将兵分多路扫遍全国，为2018年画上一个极其寒冷的感叹号。

针对这股冷空气，中央气象台已发出寒潮预警。记者从中国天气网上获悉，此次寒潮对北方的影响主要是大风降温，给南方带来降温和雨雪的双重暴击，雪线可能抵达江南中部。

冬至一过，我们就迎来了 数九 ！一九二九不出手，三九四九冰上走。这冷日子还在后头呢！我们又要穿回秋衣秋裤、羽绒服的抗冻标配。记者从市气象台了解到，周六多云到阴，夜里转雨，最低气温从之前的11℃跌到了2℃，完全是 大跳水 。周日阴有雨，3℃至9℃。31日（周一）雨渐止转阴到多云，5℃至9℃。2019年1月1日（周二）多云到阴，6℃至11℃。从26日开始，沿海海面北到东北风6到8级逐渐增强为7到9级；内陆北到东北风4到6级逐渐增强为5到8级，这个跨年，真的有点冷。

对于这波强大的冷空气，大家最关心的就是温岭会不会下雪？市气象台工作人员告诉记者，受冷空气持续影响，我市以多云和阴雨天气为主，气温逐渐下降，全市日平均气温过程降温幅度达6℃~8℃，随着冷空气的逐渐渗入，预测部分山区可能会有降雪。当然，下雪只是可能，目前仍存在很大的不确定性。

记者从市气象台获悉，此次冷空气势力强，达到寒潮级别，持续时间长，低温持续到2019年1月3日，之后全市回暖。未来一周，冷空气持续影响，需防范低温、雨雪、冰冻对人们身体健康、城市运行、道路交通、设施农业等的影响，提前采取应对措施。

冬台风 帕布 已生成

近日，强势的副热带高压在西太平洋掀起猛烈的东风潮，西太平洋上水汽和对流活动十分活跃，大量台风胚胎争先恐后地出现。中国气象爱好者微信公众号发布信息，12月26日下午，菲律宾群岛以东洋面台风胚胎96W正在活动，这即将形成的台风 帕布 将一路向西穿过菲律宾群岛进入我国南海，正好遇上南下的寒潮，其北侧可能与寒潮联手形成绵长的倒槽云系，给我国东南沿海带来少见的隆冬 台风雨 。

冬天怎么还有台风？其实，冬台风很普遍。据统计，1949年至2011年，平均每年12月在西北太平洋和南海海面有1.3个台风生成。若冬台风 帕布 生成，可能会成为南方湿冷的 帮凶 ，强强联合将使南方地区冷出新高度。

推荐地：去北京感受年味

有人说，跨年地错过北京，你要后悔365天，元旦的北京简直太有仪式感。这天，到天安门盼望新的一年到来，看着清早飘升的红旗，随着飞腾而起的白鸽，整个人会跟着雀跃和欣喜。蓝色港湾 往年都会举办跨年演唱会，让新年的气氛更加热闹。世贸天阶有亚洲首个、全球第二大的LED梦幻天幕，逢年过节天幕中都会闪现节日祝福语，抬头看跨年倒计时时出现在头顶，可以跟着天幕一起迎接新的一年。从世贸天阶到三里屯，眼花缭乱灯光景观，12万平方米的梦幻天幕，在灯光梦工厂的星空下寻找暖暖的气息，真是再浪漫不过了。

推荐地：去哈尔滨滑雪

如果你是滑雪爱好者，那么，号称中国最大国际级滑雪场的亚布力滑雪场绝对能让你过一把瘾。亚布力滑雪场位于黑龙江尚志市亚布力镇，距哈尔滨市197公里。这里的极端最低气温为-44℃，平均气温-10℃，积雪期170天，滑雪期近150天。游客可以乘缆车登上海拔1000米的主峰三锅盔，俯瞰银装素裹的森林、山谷。想更刺激一点，可以乘直升机在空中俯瞰冬日亚布力的壮美。

据气象专家分析，在把台风送入南海后，副高就顶不住寒潮的连续打击，退回太平洋暖池。失去副高东风保护的台风，将在寒潮的兵锋下迅速解体。不过，一方面台风本身就会吸引冷空气南下，让寒潮深入华南；另一方面，台风携带的大量水汽，将飘向东南沿海，和寒潮结合带来大量降雨。正因如此，这个台风纯粹是给寒潮 帮忙 的。

一年中最冷的时节来了

下周六，是农历二十四节气中的小寒。古语有 小寒胜大寒 之说，小寒标志着开始进入一年中最寒冷 的日子，大风伴着降温，气温达到最低，阳气开始回升，大雁开始北移，喜鹊开始筑窝，野鸡随着阳气的上升而发出清脆的啼鸣声。

我国古代将冬至后的81天分为9段，每段9天，称为 冬九九 。而三九、四九正值我国冬季最冷时期。中医认为寒为阴邪，三九、四九是阴邪最盛时期，从养生角度说，宜食温热食物，以补益身体，防止寒邪入侵。这段时间，宜静神少虑，适当锻炼。特别要注意头、背、足的保暖。头部会散发身体大部分热量，背为督脉和足太阳膀胱经行之处，背部受寒，寒邪极易入侵，损伤人体阳气而致病，足距心脏最远，血脉流通少，极易受寒，故云寒由足下生。

进入小寒后，年味渐浓，温岭人开始忙着写春联、剪窗花、做腊肠，石塘、松门一带海边人家忙着晒鱼鲞、敲鱼饼等，为春节做准备。民谚有 三九补一冬，来年无病痛 之说，说的正是冬季进补的重要性。但在这个进补的时节，同时应当遵循 秋冬养阴 无扰乎阳 的原则，既不宜生冷，也不宜太过于燥热和油腻。饮食结构依然要合理，注意荤素搭配。过量进食热量较高的羊肉、牛肉等食物，往往会产生内热，所以冬日蔬菜、水果依然必不可少，如大白菜、萝卜、香蕉、苹果和梨等都是不错的选择。

不妨用一场旅行去跨年

有人说，跨年就像生日，每年一次，每一次都是告别过去和迎接新的自己。如此有意义的跨年，不妨在一场特别的旅行中度过，去一个美丽的地方，与心爱之人执手倒数，虔诚许下新一年的愿望。到境外体验异国风情、在银装素裹的北国风光中迎接新年、到温暖的海岛避寒度假，都是不错的选择。

记者从市内一家旅行社获悉，国内游方面，元旦期间最热门的出游主题正是冰雪游和避寒游。冰雪游主要集中在东北方向，包括哈尔滨、雪乡、长白山等地。

