

周六/10月19日


晴到多云
17~24

周日/10月20日


多云
16~23

周一/10月21日


多云到阴
16~24

周二/10月22日


多云到阴有小雨
17~24

周三/10月23日


多云到阴
17~24

热线 86901890



秋风萧瑟天气凉 草木摇落露为霜

本报记者 陈远笛/文 庞辉斌/图

10月过半，大雁南飞。曾经烦人的蝉鸣，也失去了踪影。仿佛就是一夜之间，乍起的秋风开始撩拨路人的衣角。在这金色的时节，最多的是宜人的景色！秋天的风仿佛有魔力般，将大地点染得美如画卷，那层林尽染叠翠流金，红叶簇簇如锦似霞，错落的色彩，迷醉人心。有网友说：喜欢这样忽冷忽热的天气，晴朗也有阴云，可以满足多种体验。在这空阔疏朗的季节里，我们与秋不期而遇。

冷空气南下 ,气温缓慢下降

本周的天气规律不难琢磨，早晚略微凉爽，山区已有些寒意。但到日间，阳光便会大方露脸，毫不吝啬地挥洒暖意。看着蓝天白云，感受着身上的融融暖意，不禁想在这不寒不燥的天气里一直陶醉下去。

虽然本周天气较为优秀，但冷空气的存在感还是很足的。本周，冷空气的影响还在持续。周一开始，我国多地迎来了下半年的初雪，比往年初雪要略早一些。总体来看，这股冷空气带来的降温属于循序渐进式，每天降幅不大，但累计降温相当明显。随着冷空气持续南下，南北方不少地方气温将陆续跌至低点，创下半年新低。在本周前半段，我市气温也开始触底，周一至周二最高气温只有20℃左右，最低气温降至15℃以下。秋天越来越近，气象学意义上的秋天有望正式到来。此外，在冷空气影响下，降水范围也逐步扩大，从周三开始，晴朗暂时告一段落，多云到阴局部小雨开始占据C位。值得注意的是，剧烈的降温以及湿冷的环境都容易引发感冒等疾病，市民需注意遵循 添衣物、多运动、勤开窗 的小妙招以防感冒。

记者从市气象台了解到，本周冷空气活动频繁，气温缓慢下降，特别是早晨，我市大部分地区最低气温在19℃上下。这股从北方发往南方的冷空气，到达我市时开始逐渐显露疲态，降温力度大打折扣。据市气象台预测，周六晴到多云，17~24℃；周日多云，最高气温23℃，气温较为适宜；下周一多云，夜里多云到阴，最低气温略有下降，在15~16℃之间；周二多云到阴局部小雨，17~24℃；周三多云到阴，气温起伏不大。总体来说，下周，我市以晴好天气为主，天气较为稳定，虽略有起伏，但最高气温将稳定在23~24℃左右，最低气温下降明显，多数降到1字头，早晚温差逐渐加大，秋天的味道越来越浓，体感上转凉还是比较明显的。天气状况方面可谓是 秋高气爽，延续着晴好天气，适宜洗晒、出游。

入秋进行时 ,换季模式开启

最近，冷空气占据我国天气舞台，一股接着一股，东北、华北都已经是瑟瑟发抖的天气，江南也迎来换季模式。

眼下已是10月中旬了，入秋大军一直在挥师南下。台州市气象台10月14日发布入秋消息：从10月15日起，台州市正式进入气象学意义上的秋天。那么，温岭到底有没有进入秋季呢？市气象台工作人员告诉记者，因本周后半段气温起伏较大，目前仍不能确定15日是否已正式入秋，但可以确定的是，入秋就在近段时间了。

根据统计，我市常年入秋时间为9月底至10月上旬，今年的秋天来得有点晚。不过最近这几年，我市入秋的时间都相对偏晚，基本在10月初的样子。以最近5年为例，2018年我市的入秋时间为10月10日，2017年为10月13日，2016年为10月9日，2015年为9月20日，2014年则为10月7日。其中，2015年入秋最早，2017年最晚。但从秋季持续天数来看，则是2015年最久，有67天；2016年最短，仅49天。此外，以气象学意义的四季划分来看，我市一年中夏季的长度最长，约为118天，有近4个月的时间，其次为冬季。四季中最短的是秋季，



常年平均为66天，仅2个月左右。入秋之后，冷空气影响会越来越频繁，凉意逐渐明显，冷空气当仁不让地成了天气舞台的主角。

秋风萧萧，秋意彰显，防寒保暖成为越来越多人关注的话题。俗话说 春捂秋冻，百病不生，但 秋冻 并非是完全不保暖，尤其是脖子、腰肾、脚踝这三个部位应 重点保护，做好保暖工作。因为这三个部位均处于人体阳气运输的主要通道上，且肌肉较少、血管丰富，是主要的生理支撑点，一旦受寒，便会引起相关部位的疾患。

如何好好保护这三个部位呢？记者给大家准备了三个保暖 锦囊：

颈部保暖 锦囊 一条围巾顶一条棉被。暖颈最简单的方法就是戴条围巾或者穿高领衫等，保护好脖颈不露在外面，以免寒气入侵。此外，还可以做扩胸 仰头 伸筋骨的动作，即双手交叉，放在颈部后面，同时扩胸，头向后仰，手臂向前用力，使得脖颈与手臂形成 抵抗 之势，这样可以锻炼头颈部的肌肉。

腰部保暖 锦囊 搓手按摩肾俞穴。除了戴护腰保暖外，也可通过按摩手法缓解受凉带来的不适。双手交叉，快速揉搓，手掌搓热后，直接捂在肾俞穴上，用手掌上的热量来温暖腰肾，同时双手顺时针按揉。肾俞穴就是我们俗称的 腰眼，是护肾的重要穴位，位于

第二腰椎棘突下，左右二指宽处。

脚部保暖 锦囊 药浴泡脚效果佳。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用，一般40℃左右的水温即可。泡脚时加些中草药效果更好，其中像是透骨草、川椒、干姜、桂枝等药材具有温经作用，红花、当归、鸡血藤、艾叶等药材具有活血通脉的作用。泡脚时，不同作用的中草药可搭配使用，一般来说，每种选用10克左右即可。有糖尿病、心脑血管病的患者使用前需询问医生。

大火流兮草虫鸣 ,繁霜降兮草木零

秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。 每年10月23日前后，秋天的最后一个节气 霜降，就带着清冷之气款款而至了。今年的霜降是10月24日，下周四。

霜降是二十四节气中的第十八个节气。《月令七十二候集解》中说： 九月中，气肃而凝，露结为霜矣。 它的到来，是秋天的谢幕，冬天的开场，自此白昼秋云散漫远，霜月萧萧霜飞寒，冬急迫。俗话说 霜降杀百草，霜降过后，植物渐渐失去生机，大地一片萧索。霜降反映的是气温骤降，并不是表示进入这个节气就会降霜。气象学上没有霜降的概念，一般把秋季出现的第一次霜称作 早霜 或 初霜，而把春季出现的最后一次霜称为 晚霜 或 终霜，从终霜到初霜的间隔时期，就是无霜期。降霜通常出现在秋季至春季时间段。霜是天冷的表现，由于冻则有霜，所以把秋霜和春霜统称霜冻。

霜降节气后，深秋景象明显，冷空气越来越频繁。这期间，昼夜温差更大，早晚天气很冷，中午则比较热，秋燥明显。缓解秋燥，吃是少不了的，中医就有 补冬不如补霜降 的说法。秋季进补养生，萝卜、牛肉、鸭子等食材相信大家早已烂熟于心，做法也是五花八门。至于时令蔬果，因其所富含的营养是专属于这个季节的，自然也是合适的养生食物，如苹果、梨、石榴、柿子、大枣、栗子、山楂、白果、百合、雪里蕻等，种类繁多。尤其是柿子，富含果胶，营养价值较高，可以清除燥火，柿子叶还可以晒干泡茶。

歇后语里有这样一句： 霜打的茄子 蔫啦。 说的是茄子经霜打过，表皮就会发软，故歇 蔫啦，比喻精神不振，无精打采。但其实，霜降之后，被霜打过的蔬菜会变得更加好吃。以青菜为例，本身含有少量淀粉，淀粉不易溶于水，也不甜，但是经过霜打之后，淀粉会在淀粉酶的作用下，通过水解作用变成麦芽糖酶，再转化为葡萄糖，葡萄糖甜而又易溶于水，所以青菜的味道也就变得更加清甜了。同样的，在霜降的季节里，菠菜、白菜、萝卜等也是通过这一系列化学反应而变得更加美味的。

此外，霜降之后的残秋，玛瑙霜天净，芳条结寒翠，圆实变丹珠，烘林败叶红相映。在霜降时盛开的芙蓉因此获得了 霜降花 拒霜花 的美誉。而其独特之处还在于，虽然它的花期很短，不同品种的芙蓉从盛开到凋谢，短则一日，长也不过三日，但在盛开时会极尽美丽，从初开时的花色洁白，到中间转为淡粉，再到凋谢时的深粉色，因此也被称为 三变花。因为这样的特质，一棵芙蓉树上常常会看到白、粉红、红等多种颜色的花朵，如果你有幸看到正在 变色 的芙蓉，可别忘记记录下这特别的秋日美景。

取水许可证注销公告

为进一步加强我市水资源统一管理，合理配置水资源，增强取水水监督管理，根据《中华人民共和国水法》《浙江省水资源管理条例》《取水许可和水资源费征收管理条例》等法律法规的规定，现将拟注销的取水许可证予以公告，如有异议，请于5个工作日内与温岭市农业农村和水利局节约用水服务中心联系，联系电话：86101071。

序号	企业名称	取水许可证号	取水地点
1	温岭市光森鞋厂（普通合伙）	取水(温水受取)字[2018]第30号	江厦大港
2	台州市理奥鞋业有限公司	取水(温水受取)字[2016]第21号	东月河
3	温岭市石景供水有限公司	取水(浙温岭)字[2018]第18号	石景水库
4	温岭市泰封塑胶包装材料厂	取水(浙温岭)字[2016]第ZG16-05B号	牧西工业区电镀厂河
5	台州德力鞋业有限公司	取水(温水取水)字[2014]第08号	牧南河
6	温岭宏震模具有限公司	取水(浙温岭)字[2018]第ZG018-02B号	山下陈村苍西河
7	浙江正鑫齿轮有限公司	取水(浙温岭)字[2018]第ZG018-03B号	山下陈村苍西河
8	温岭市安德水产冷冻厂（普通合伙）	取水(温水受取)字[2016]第15号	松甘村支河
9	温岭市松门交陈自来水厂	取水(温水受取)字[2016]第35号	坞坑、吞里坑水库
10	温岭市余鑫水产品有限公司	取水(温水受取)字[2016]第20号	簪松大河

序号	企业名称	取水许可证号	取水地点
11	赵美蓉	取水(温水受取)字[2015]第66号	木城河
12	温岭市常乐水产冷冻厂（普通合伙）	取水(温水受取)字[2016]第26号	运粮河
13	台州市翔进医疗废物处置有限公司	取水(温水受取)字[2018]第22号	屏风湾河
14	温岭市玄真洞水产冷冻厂	取水(温水受取)字[2016]第24号	东风河
15	温岭市海洋资源开发有限公司	取水(温水受取)字[2016]第14号	东风河
16	温岭市松门沿海冷冻厂	取水(温水受取)字[2016]第06号	东风河
17	温岭市欣宇预拌砂浆有限公司	取水(温水准取)字[2019]第7号	双桥河
18	中色十二冶金建设有限公司浙江钱江摩托项目部	取水(温水受取)字[2018]第24号	上洋河
19	林海勇	取水(温水受取)字[2016]第14号	江厦排涝河(乌沙门排涝闸上游)
20	台州森林造纸有限公司	取水(温水受取)字[2015]第10号	赤塔新村场西河
21	温岭绿能新能源有限公司	取水(温水受取)字[2015]第72号	雨伞浦
22	浙江旅都农业发展有限公司	取水(温水受取)字[2018]第16号	东片农场七大队农场河
23	温岭市长屿自来水厂	取水(温水取)字[2019]第02号	明净水库
24	温岭市利达加油站	取水(温水受取)字[2016]第8号	林岙溪
25	浙江爱仕达电器股份有限公司	取水(温水受取)字[2017]第5号	东部新区南横一河