

周五/10月25日 多云 15~24	周六/10月26日 多云 16~25	周日/10月27日 多云到阴 16~23	周一/10月28日 多云转阴 16~22	周二/10月29日 多云到阴有小雨 15~22	周三/10月30日 阴有小雨 15~20
--------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------

热线 86901890



本报记者 郑灵芝/文 庞辉斌/图

最近的天气相当稳定，连续开启晴好模式。时光如水，总是无言；若你安好，便是晴天。忽而想到徐志摩的这句诗，最能表达此刻的心情。不知道从什么时候开始，满树的绿中透出一丝黄来，一阵风刮过，枯黄的叶子就悠然飘向大地。一抬头，清澈的天空像大海一样湛蓝。满树的桂花开了，散发着扑鼻的香气。每天的暖阳、微风、桂花香不免让人有些沉醉，巴不得秋天就这样永远停住脚步。有人说，秋天像一幅美妙绝伦的多彩画卷，且让我们细细地品味这份诗意的秋韵吧！

下周有股 温柔的冷空气到访

入秋以来，我们经历了一段美好的时光。不冷不热的气温，美丽的秋日景色，这种阳光相随的日子，干啥都觉得动力满满。未来一周，天气还是一路欢唱小情歌，以多云天气为主，气温总体平稳。大家还能享受一下衣服一天晒干的满足感。不足之处就是很久没下雨，空气显得很干燥。

回顾一下这个月的天气，可以总结为：晴多雨少空气干。最近的降水，是在10月1日、10月5日和10月8日。10月1日因为受台风影响，降雨量有些大。剩下的两日降雨量并不大。10月11日到20日，平均每天空气湿度在66%左右，这也是为什么最近大家都觉得干燥的原因。

天气干燥，会让人口舌干燥、鼻咽干燥、皮肤干燥，体内的燥气极度不安分，秋燥由此而来。喝白开水并不能完全抵御秋燥。古代就有对付秋燥的饮食良方，即朝朝饮水，晚晚蜜汤。光喝白开水，水分易流失，如果在白开水中加少许料头，水分就不那么容易流失了。白天喝点盐水，晚上则喝蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抵抗衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。

记者从市气象台了解到，最近冷空气活动频繁，但是对我市的影响都较弱。周末受弱冷空气影响，以多云天气为主，气温略有下降，最低气温14℃~16℃。下周二开始，北方南下的冷空气继续影响我市。

这一次的冷空气，带来的是小幅度的降温和少量雨水，刚好给空气加湿。市气象台工作人员告诉记者，这仍然是一股温柔的冷空气，冷空气来之前，由于暖湿气流的增强，周二、周三可能会下点小雨。下周一至下周三，最低气温维持在15℃~16℃，最高气温在20℃~22℃，多云到阴为主，局部有小雨。总体来看，阳光还是奢侈的，所以，趁着周末的晴好时光，要抓紧洗晒晒晒。

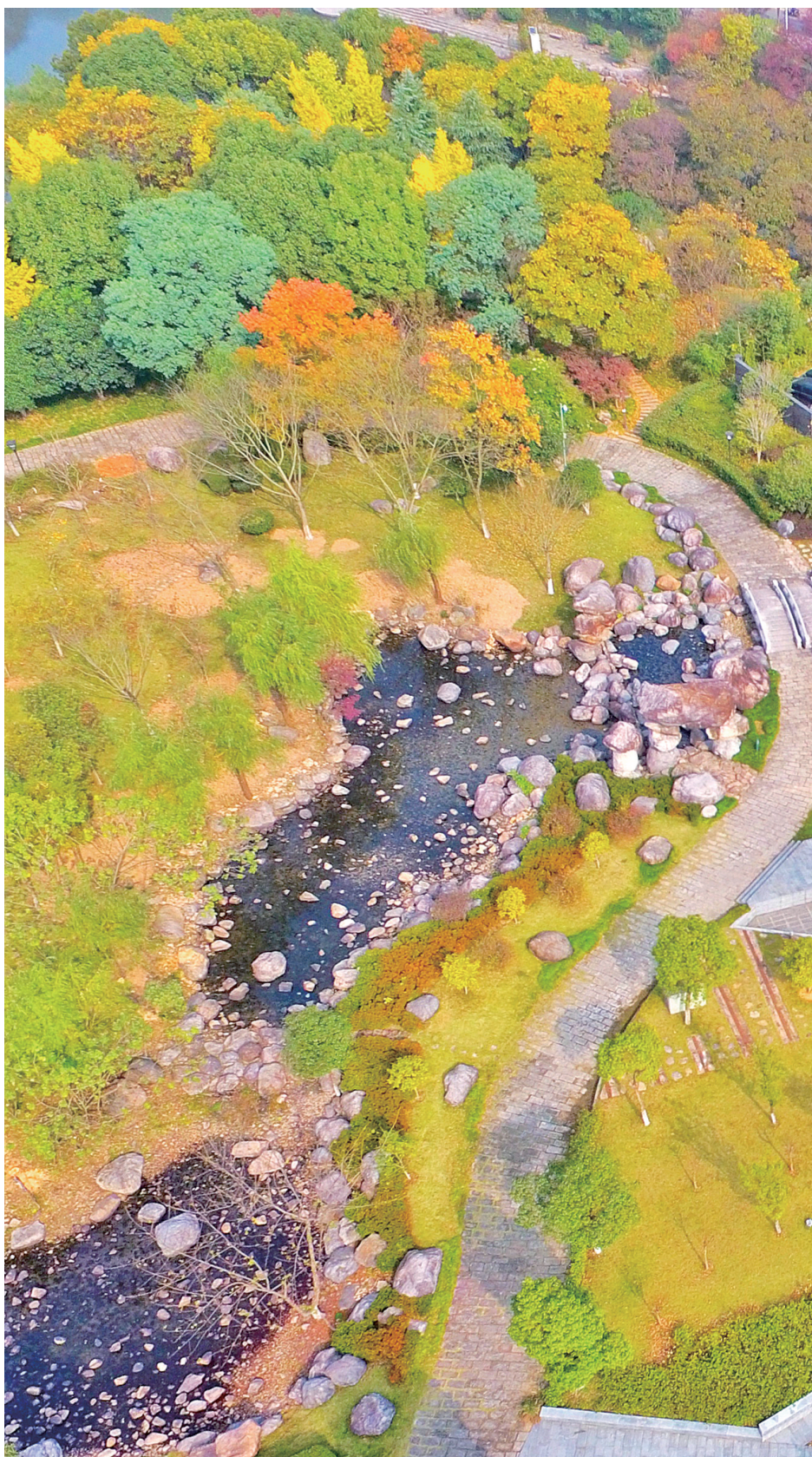
温差大，洋葱式穿衣法最靠谱

这个时候天气虽好，却是一年温差较大的季节。早晨穿了件衬衫出门，冻得发抖，忍不住回家加了件衣服。结果到了中午，热得满头大汗，脱得只剩衬衣。到了傍晚又冷下来了，衣服又要加回去。每天穿衣服都要折腾死了。有人发朋友圈抱怨这个季节穿衣难。

接下来的三天，最低气温在15℃~16℃，最高气温在22℃~23℃，一天内的温差随随便便都能达到七八摄氏度。等到深秋，温差甚至可能达到15℃，会是一年里温差最大的时候。

为什么昼夜温差这么大？气象上的专业术语叫作辐射降温。这里的辐射是指太阳短波辐射和地面长波辐射。说得通俗一点就是，白天阳光好时，大地会接收到很多太阳的热量；而当太阳下山后，大地吸收的热量又会很快散发掉，同时也导致大气的温度降低。整个夜晚，大地不断散热，所以，清晨往往是一天中气温最低的时候。

气温如此任性，如果穿衣也任性，就很容易引发感冒。所以，这个时节，出门前一定要看好天气预报，而且不能只看最



高气温，还要看最低气温。如果两者相差10℃以上，就至少要备一件衣服及时增减了。可以采用洋葱式多层穿衣法，便于根据气温的变化随时增减。而且衣服要一层比一层短，营造出层层叠叠的效果，保暖且不显得臃肿，从而拉长视线，既显高又显瘦。比如，衬衫加针织衫穿衣法。衬衫是一年四季都热门的单品，早晚可以在外面加件针织衫，不但保暖还可以增加造型层次感。中午热的话，直接脱掉外套即可。

霜降已至 秋意正当浓

寒露不算冷，霜降变了天。10月24日，我们迎来了霜降节气。这是秋季的

最后一个节气，也就是说，我市已进入秋冬转换时期。霜，是由地面水汽遇到寒冷天气后凝结而成的，常见于秋天晴朗的夜晚，云层少，地表散热快，气温骤然下降，靠近地面的水汽就会凝结成细微的冰针，有的则是六角形的霜花。很多人习惯把霜降简单地理解成降霜，就好像霜也如同雪花般从天而降。就实际天气来说，黄河以北的地区早已出现了白霜，但我们所处的江南地区，却还没有到寒露凝结成霜的时候。温岭的初霜，一般来说，总是要等到11月底前，或是更晚才会出现。霜降过后，天气将逐渐变冷，从初秋的高高气爽逐渐步入深秋的霜重露浓。

霜降和之前的白露、寒露相比，光从字面上，我们就能感觉到秋意更浓重了一份。对于温岭来说，霜降时节，秋天正处

在最好的时刻。植物纷纷展现最后的绚烂，饱满的色彩和艳丽的美景，令人流连忘返，沉醉其中。柿子也开始成熟，果实累累，如灯笼满枝。一排排柿树，就这样展现着生命的艳丽，毅然走向潜藏的寒冬。在温岭，深山里的枫叶会开始变色，所谓霜叶红于二月花。红枫与寒霜，一个火般炽热，一个冷若冰霜，为这深秋添了一抹独属于温岭的靓色。再过一阵子，结伴去赏红枫叶，拍组唯美的照片，想想都觉得美好。

莫负好时光，一起去野餐吧

秋季，就是一个撒野的季节，是时候安排一场充满仪式感的秋日野餐了。择一个佳日，约上三五友人，带上一些美味，赴一场与惬意秋光的浪漫约会。

浪漫的野餐时光，除了带上愉悦的心情以外，精致的野餐装备、漂亮的食器都是营造仪式感的关键，无论是前期的准备，铺陈装饰景致，还是最后与三两好友一起品尝美食，都离不开用心二字。对于野餐，小张很有经验。上次在公园里，她带上了充满文艺气息的铁艺收纳篮，她带上了充满文艺气息的铁艺收纳篮，将桌布铺陈在林间或草坪上，营造出一种安逸的野餐氛围。

和朋友们大快朵颐，才是这一场秋光最大的意义。此时，美食的准备显得尤为重要。在秋游时，可以直接补充能量的主食是必不可少的，像便当、饭团、三明治这些都是不错的选择，不仅方便携带，而且小朋友们也都很喜欢。重要的是，自己动手做的食物，健康又卫生。

那么，在温岭野餐，该去哪里呢？记者给大家搜罗了几个好地方。

九龙汇公园

秋天的九龙汇公园，气温舒适，风景宜人。湖水静静地流淌，顺着洒下的阳光，一片波光粼粼，湖边的树木在微风的吹拂下发出沙沙声，在这里简单的野餐也会变得格外有趣！坐在铺好的野餐垫上，吃着亲手做的美食，看着湖边钓鱼的人们，听着盘旋在湖面上的鸟儿的歌声，呼吸着清新的空气，能让人一扫疲惫。

湖心公园

城市中心的一方绿洲，天然氧吧。走进湖心公园，随处可见碧绿的草坪以及整齐挺拔的树木，与丛花相映，在秋季低角度阳光的照射下，呈现出一种极为美观的视觉效果，这是一种盛夏与金秋融合的美。还有吸引一大批游客的银杏树林，等到11月，树叶开始变得金黄，偶尔微风吹过，满地都是银杏叶片，仿佛整个世界都被金黄包围，像是在童话世界，那画面简直妙不可言。精致的野餐装备，美味的食物，和这景致融为一体，这样的野餐堪称完美。

锦屏公园

锦屏公园位于市区，是孩子们的游玩天地，也是城市中最有活力的地方之一。这里有漫步湖面的小船，有随着音乐跳动的喷泉。选一处阴凉安静的草坪，铺上野餐垫，享受美食，人生怎不美好？旁边的竹林在微风的拥抱中发出声响，凉爽清新的空气扑面而来。捡上一片刚落下的叶子，上面沾满清晨的露水，散发着淡淡枯木的气味，属于秋天的味道就藏在锦屏公园里。

霜降碧天静，秋事促西风

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

温岭日报社 宣