



记者 陈潜摄

记者 郑灵芝

2021年是以温暖开年的。一个老城，有山有水，全在天底下晒着阳光，暖和安适地睡着，只等春风来把它们唤醒，这是不是个理想的境界？老舍在《济南的冬天》里描写的，用来描述温岭元旦小长假期间的状态恰如其分。在刚过去的小长假里，相信大家 在明媚的阳光里，一定过得很精彩、很高兴吧。

时光匆匆，转眼已是小寒。都说 小寒大寒，冷成冰团，这不，周二小寒节气到来，周三冷空气就已跟上。这股冷空气来得相当符合时令，也让大家深切地感受到了严冬的寒冷。虽然寒冷，人间却有许多事情，把它变得温暖。赏雪，煮茶，吃荸荠，听花语，泡温泉。冬日最幸福的事情，莫过于此。

## 冷空气 接力，晴冷唱主角

本周前半周，明显没有元旦前那么冻人。随着西南暖湿气流北抬，我市云系增多，以阴天为主，最高气温也爬升到了14℃。冬日的升温是为了迎接冷空气到来。这不，从周三晚上开始，一股强冷空气南下到达温岭。受此影响，我市日平均气温降幅达8~10℃。虽然冻人，但是最浪漫的莫过于下雪了。本周末，我市气温将再度跳水，到冰点以下，大部分地区过程降温幅度达8~10℃。8日早晨温度较低，大部地区最低温度为-4~3℃，山区气温还将更低，甚至还有严重冰冻。沿海海面有8到10级偏北大风。9日晴到多云，-4~7℃。记者从市气象部门了解到，下周我市仍将持续晴好天气，早晚的最低气温也将维持在-1℃至0℃左右，虽然气温略有回升，但总体还是相对偏冷。据来自市气象台的资料显示，我市11日（周一）：多云，0到8℃；12日（周二）：多云，0到11℃；13日（周三）：多云，-1℃到11℃。

上一轮 跨年寒潮 的余威还历历在目，这股更强大的冷空气又开始发威。中国气象爱好者 称，亚洲北极涡旋已来到蒙古高原北侧，携带着今冬以来最为寒冷的空气，于小寒节气后，在我国大举南下，因此本周的这股冷空气称之为 小寒强冷空气 。有朋友问，小寒强冷空气和跨年寒潮，哪个更厉害？首先从降温幅度、风力来说，是跨年寒潮厉害。这是因为在跨年寒潮前，全国大部是大回暖，拉高了跳水的跳板；但从寒冷程度和 实力 来说，肯定是小寒强冷空气更厉害，它应该是今冬的 boss 级冷空气 。凭什么说小寒强冷空气更厉害？因为跨年寒潮只是北极涡旋的分支 横槽转竖南下，而这一次小寒强冷空气，可以说是亚洲的北极涡旋亲自南下。从高空形势图中可见，这次北极涡旋南下的规模，已经接近2016年1月下旬的那次寒潮。

中国气象爱好者预测，小寒强冷空气将于1月9日晚离开；但随后，又有一股冷空气紧接着补充南下，有些地方 的气温还会再创新低，严重偏冷的气候将一直持续到1月中旬。在此，小记也提醒广大市民，这一次的寒潮，气温会特别低，持续时间非常长，和

上次跨年寒潮不一样，这次的寒潮天气，会非常难熬。因此，大家一定要用起比上次更高级别的防寒保暖设备，严防感冒；尤其是没暖气的地方，水管和血管都将面临严峻考验。心脑血管病患者要安全过冬，需注意防寒保暖，控制情绪，勤量血压，坚持适量运动。

## 冻哭人的 三九 来了

1月8日，我们迎来了冻哭人的 三九天 。这几天，中央气象台频频发出寒潮预警，提醒大家做好保暖措施。俗语有 夏练三伏，冬练三九 之说。三九 是指冬至后的第三个 九天，一般出现在冬至到惊蛰期间。我国大部分地区从 冬至 日开始，就会进入一年中最冷的 数九寒天。以九天为一个单位，三九 和 四九 最冷。按照这样的推算，这个冬天最冷的 三九四九，是从今天开始到1月26日。

同时，从这周二开始，我们已经进入二十四节气中的 小寒 。不管是这个反映寒冷程度的节气，还是代表着最冷日子的 三九，都传递出同样一个信息：天寒地冻，而且我们也真切感受到了这份 王炸 版强冷空气带来的彻骨之寒。小寒，农历二十四节气中的第23个节气。可别小看了这个 小 字，小 寒，听起来似乎只是寒气漫不经心的小试锋芒，可气象资料却告诉我们，小寒是全年气温最低的时期，寒冷的程度甚至超过大寒。此时，强冷空气及寒潮活动频繁，容易造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化。

当 出门冰上走 的三九遇上小寒，一年中最为严寒的时光即将开启，你准备好了吗？让记者甚感 欣慰 的是，不少平时不穿羽绒服和秋裤的小伙伴，这段时间也放下了 身段，将秋衣塞进了秋裤，然后将秋裤塞进了袜子。这才是对冬天最基本的尊重嘛。常言道 一九二九不出手，三九四九冰上走，还是南方的 三九四九，冻死猪狗，给人的感觉就是，三九四九毫无疑问是一年当中最冷的 九。冬季的三九与夏季的三伏相对应，然而按照温岭的历史规律，不管是一年当中最热的时候，还是最冷的时候，大多在三伏和三九之后。

中央气象台有一份统计数据，印证了1981年 2010年这30年间的气温变化趋势大体如此，四九的平均温度以0.02℃的微弱优势成为数九期间最冷的 九，三九屈居第二冷，二九紧随其后，成为第三冷。不难发现，从气候上看，一九到四九是逐渐变冷的，而四九以后，就逐步回暖了。

受持续冷空气影响，我市将出现严重低温冰冻天气，与前期寒潮低温冻害效应叠加，将对农林业、能源供应、人体健康以及疫情防控等将造成严重影响，请严防防范。另外，我们也要注意防范强冷空气大风对农业设施、水上交通、渔业养殖等的不良影响。

## 寒冷天气，如何正确进行户外运动？

上次寒潮来袭，记者曾提醒过，气温过低，中老年人心脑血管病极易多发。很多人会想，那干脆在这大冷天里加强锻炼，强身健体，让自己更扛冻一些。公园里，有不少老年人坚持着早锻炼的习惯。这一期，记者又要啰唆几句了，锻炼是好事，但得悠着点。

那么，寒冷天气，如何正确进行户外运动？关注过一天气温走势的人都知道，一天中，气温最低的时候，并不是凌晨一二点，而是早上五六点、六七点。这几天，-2℃、-4℃等低温都出现在这几个时间段。我们的心血管壁在清晨时最为脆弱，心脑血管病容易在此时发作。另外，气温低时，地面很容易结冰，这个时候出门极易摔跤。而且早上空气中的污染物含量高，并不适宜锻炼。医生建议，在寒冷天气下，人体的肌肉弹性和伸展性会有所降低，因此，运动前需充分做好准备活动，谨防运动创伤。冬季气温较低、风力较强，进行运动时呼吸方法需得当。不要大口呼吸，可采用鼻腔呼吸或口鼻结合呼吸的方法，以减轻寒冷天气对呼吸道的刺激。冬季不宜进行高强度的户外运动，尽量遵循 循序渐进 的原则，选择中低强度的有氧运动，比如快走、慢跑、跳绳、球类、爬山等项目都是比较不错的选择。选择空气质量较好的时段外出运动，寒潮来袭、大风天、雾霾天都不适宜进行户外活动。

除了运动，水也要多喝。喝水少，血液浓稠度偏高，也容易引发心脑血管疾病。

## 小寒连大吕，欢鹊垒新巢

1月5日，小寒。小寒是农历二十四节气中的第23个节气，也是冬季的第五个节气，标志着一年中最寒冷的日子到来了。冷气积久而寒，小寒是天气寒冷，但还没有到极点的意思，它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。冬至之后，冷空气频繁南下，气温持续降低，温度在一年的小寒、大寒之际降到最低。民谚：小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖，这说明了小寒节气的寒冷程度。小寒时节，太阳直射点还在南半球，北半球的热量还处于散失的状态，白天吸收的热量还是少于夜晚释放的热量，因此，北半球的气温还在持续降低。根据我国长期以来的气象记录，在北方地区小寒节气比大寒节气更冷，在北方有 小寒胜大寒 一说。但对于南方大部地区，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。

我国古代将小寒分为三候：一候雁北乡；二候鹊始巢；三候雉始鸣。古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移；此时北方到处可见到喜鹊，并且感觉到阳气而开始筑巢；第三候 雉鸣 的 鸣 为鸣叫的意思，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

小寒正处三九前后，俗话说：冷在三九，其严寒程度也就可想而知了，各地流行的气象谚语可作佐证。如华北一带有 小寒大寒，滴水成冰 的说法，江南一带有 小寒大寒，冷成冰团 的说法。小寒节气，天气寒冷，从生活到养生，都有许多需要讲究的地方。生活上，小寒之前要做好防寒抗寒准备，储存食物，准备衣物，小寒一到，要做好日常保暖。饮食上，俗话说 三九补一冬，来年无病痛，说的就是冬令食羊肉调养身体的做法。饮食上，涮羊肉火锅、吃糖炒栗子、烤白薯成为小寒时尚。

到了小寒时节，也是老中医和中药房最忙的时候，一般入冬时熬制的膏方都吃得差不多了。到了此时，有的人家会再熬制一点，吃到春节前后。养生中，小寒时节以进补为主，也是进补的最佳时节，但进补并非一味地大量食用滋补品，而需要有针对性，并且要有一定的节制。生活上，除注意日常保暖外，进入小寒年味渐浓。古时，人们对小寒颇重视，但随着时代变迁，这一传统已渐渐淡化，人们只能从生活中寻找出点痕迹。

周六/1月9日



晴到多云  
-4~7

周日/1月10日



晴到多云  
-2~8

周一/1月11日



多云  
0~8

周二/1月12日



多云  
0~11

周三/1月13日



多云  
-1~11