

周六/10月23日  多云 14 ~ 20℃	周日/10月24日  多云 14 ~ 22℃	周一/10月25日  多云 15 ~ 23℃	周二/10月26日  多云转阴有时有小雨 17 ~ 23℃	周三/10月27日  阴有时有小雨 19 ~ 23℃	热线 86901890 
---	--	--	---	--	--

鸿声断续暮天远，柳影萧疏秋日寒

记者 郑灵芝

这两天，一股强冷空气一下把温岭推入了“秋天”的怀抱。不过，由于它用力过猛，一入秋，便直接跳到了“深秋”模式。秋装还没穿过几次，凉意就远离，早晚时分带上了寒意。

深秋，是一幅多彩的图画。金黄色的稻田层层叠叠，像是大自然一不小心打翻了的调色板。远处，层林尽染，叠翠流金。近处，落叶飘零，为大地披上了一张金毯子。秋风吹过，目之所及皆是秋天散发的不可言说的温柔。

下周多云为主，气温有所回升

“一阵秋雨，今晨气温就降了，一早醒来，世界只剩下一个字：冷！”有小伙伴抱怨今年的秋天有点初冬的味道。这主要还是和冷空气有关。

总结回顾一下本周的天气情况：本周我市多阴雨，体感较湿冷。阳光也很吝啬，仅是“昙花一现”便躲进了厚厚的云层。云层“遮天蔽日”，归因于冷空气的一拨接一拨，降温配上雨水，本周“湿冷魔法”上演。

不过，这轮降水来得快去得也快。据市气象台预测，未来几天，基本都是多云相伴的连晴模式，阳光将毫不犹豫地向你洒来。局部偶见小雨，但偶尔来点秋雨，也是别有一番韵味的。

今天到27日（下周三），预计我市以多云为主，最高气温19～23℃，最低气温14～19℃，早晚气温较低，外套该穿还是得穿上。最低气温降到“1”字头，早晚温差逐渐加大，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。26日夜里，受高空槽东移影响，我市将会迎来一次短暂的弱降水过程，且持续到27日后才渐渐收场。

微信公众号“中国气象爱好者”解释，天气快速变冷，与正在酝酿的拉尼娜现象有关。拉尼娜的影响，是在海气响应之下的大气“东降西升”，导致我国南海和菲律宾以东洋面对流和风暴增多，冷空气更容易南下。正是因为这个原理，寒潮比较强，容易出现“冷冬”。而今年冬天，在更强的全球变暖预期和更快的东太平洋关键区海温降幅之下，气温的升降可能会更极端，暖的时候极暖，冷的时候又特别冷；或者是该冷的时候不冷，不该冷的时候突然冷。

板栗与桂花齐香，才不枉秋色

板栗与桂花齐香，才不枉秋色

隐约的桂花香和糖炒栗子的味道，弥漫在空气中、浸透在阳光里。有人说，这才是秋天最美好的打开方式。惬意的午后时光，走在落叶纷飞的大街上，吃着糖炒栗子，闻着桂花香，收获的是温暖和幸福。

温岭的糖炒栗子，各家有各家的风味。太平南路那家“黄记”糖炒栗子开了20多年，虽然店铺前的这条路修了很多次，但是老板依然坚守着店面。他家的糖炒栗子用桂花香油炒制而成，入口有一股淡雅的甜味和清香。如果你想吃

更甜一点的糖炒栗子，可以去买贪吃街的“笑哈哈”蜂蜜糖炒栗子。老板之前是摆摊的，如今在贪吃街有了自己的实体店。他家的糖炒栗子用蜂蜜炒制而成，板栗肉上有一层金黄的蜜汁，看着就十分诱人，入口香甜软糯。如果你不爱吃甜的，可以选择原味的糖炒栗子，购物中心海斌炒货店的炒板栗子是最佳选择。他家的炒栗子非常好吃，入口就是板栗本身的清香味道。

伴着凉爽的秋风，一股香甜涌进了我们的心房，那是桂花开了。记者居住

的小区里，就种了不少桂花树。放眼望去，婆娑的树影中点缀着许许多多的小黄花。绿叶和黄花交错着，显得楚楚动人。拾起一朵桂花，靠近鼻尖闻一闻，“啊！真香啊！”

桂花是温岭的市花，公园、绿地上都种有丹桂、金桂和银桂。丹桂在温岭比较普遍，花朵一般是橙红色的，比较亮眼，花香比较浓郁，可用来做桂花蜜。金桂花朵金黄，花色柠檬淡黄至金黄色，气味也较浓，叶片较厚。银桂的花朵是黄白色，生长速度和金桂差不

多，但是花香偏淡。温岭一些地方也种有四季桂，花色黄白，和银桂差不多。

记者发现，市区不少桂花盛开的地方，都有被采摘的痕迹。市农水局相关负责人告诉记者，路旁或小区内的桂花主要是供市民观赏的，市民一旦去摇晃，连着树叶掉下来，会影响桂花树的光合作用，从而影响明年桂花的开放。另外，路旁的桂花树容易受到汽车尾气的污染，一般很难将其清洗干净，并不宜食用，希望市民不要去采摘。

绵绵秋雨季，如何预防情绪抑郁

淅淅沥沥的秋雨，伴着渐浓的秋意抵达了温岭。人们开始被雨困住，见不着秋高气爽的风景，心似乎也阴沉沉的，好像被秋雨带坏了一样。

“已觉秋窗秋不尽，那堪风雨助凄凉。”《红楼梦》里林黛玉《秋窗风雨夕》中的一句，道出秋雨带给人们的无限哀愁。

一般，秋雨连绵不断的时间，正是从秋天到冬天的转换期，也是秋季“阴

凉”向冬季“寒冷”的转换期。日照时间缩短，人体生物钟如不能适应这种突然的变化，容易生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与状态的改变。市第一人民医院精神卫生科副主任医师翁小娟解释说，连绵阴雨会使人感觉困倦，工作效率降低，甚至可能使抑郁病患者病情加重。而长期晒不到太阳，则会影响人体内维生素D的生成，从而影响钙质吸收。人的身体可能因为缺钙而产生某

些不适，因此常常出现迷茫、孤独、无助之感。

翁小娟表示，人的情绪和身体状态息息相关，而人的身体状态又和天气状况脱不开关系。因此，秋高气爽使人心旷神怡，而秋雨绵绵则会让人情绪低落。一旦人的情绪过于低落，则可能导致人体内分泌系统失调，甚至对体内相关器官产生影响，严重可能致病，陷入相互影响的恶性循环。

“尽量维持正常的运动规律，室外活动不方便，可以改为室内合适的活动；作息规律，尤其白天不要过多卧床；保持与人群的接触，做一些有益身心健康的活动，比如聚会、聊天、读书、做手工等。”翁小娟建议，有阳光的时候要出门晒太阳，当情绪持续阴霾，要及时地疏导，向家人朋友倾诉，必要时可以找心理医生进行专业疏导。

霜降来临，要“动”不要“冻”

“霜降碧天静，秋事促西风。”今天，我们将迎来霜降节气。这是秋天的最后一个节气，也意味着冬天不远了。

霜降节气含有天气渐冷、开始降霜的意思。霜是地面的水汽遇到寒冷天气凝结成的，所以霜降不是降霜，而是表示天气寒冷，大地将产生初霜的现象。秋天晚间地面上散热很多，气温骤然下降到0℃以下，俗语就有了“寒露不算冷，霜降变了天”的说法。

我国古代将霜降分为三候：“一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蜇虫咸俯。”此节气中，豺狼开始捕获猎物；大地上的树叶枯黄掉落；蜇虫也全在洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态。

霜降之后，冷空气将是常客，冷空气过境会带来雨、雪等，使温度陡然下降。强冷空气使空气中的湿度明显降低，鼻咽黏膜因此变得干燥，以致发生细小皱裂，感冒病毒便可乘虚而入。与此同时，由于气温的下降，鼻咽部的局

部温度可降至32℃左右，这样的温度正适合黏膜裂口内的病毒生长繁殖，给感冒病毒入侵造成可乘之机，在此提醒大家要及时添加衣服，要“动”不要“冻”。

霜降节气各地的习俗也挺有意思的。在一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不仅可以御寒保暖，还能补筋骨。泉州一带老人们对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这一习俗的解释是：霜降这天要吃柿子，不然整个冬天，嘴唇都会裂开。在闽南、台湾地区，霜降这一天要进食补品，也就是北方常说的“贴秋膘”。闽南有句谚语，叫作“一年补通通，不如补霜降”，充分表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。其他地方也有“补冬不如补霜降”的讲法。霜降时节，天气越发寒冷，人们认为先“补重阳”后“补霜降”，而且“秋补”比“冬补”更要紧。因此，霜降时节，民间有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。

秋季山林、高山空气新鲜，大气中的浮尘和污染物较少。霜降时节登高远

眺，既可使肺部舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，还可舒缓心情。

温岭地处江南，霜降过后，秋的颜色更加浓重，不耐寒的植物将停止生长，树叶经过秋霜的洗礼，逐渐变成红黄色，大街小巷，漫山遍野，如火似锦，万物被打扮得非常艳丽。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，为这深秋添了一抹亮色。再过一阵子，结伴去赏火红的枫叶，拍一组唯美的照片，想想都觉得美好。