

记者 郑灵芝 通讯员 郭素娟

找一个阳台，搬一把椅子，捧一杯热茶，生活瞬间变得温润美好。 当记者还沉浸在上周六的秋日暖阳之中，本周的冷空气犹如当头一棒，气温直接 坠崖 ，大衣纷纷上阵。

好在，天气虽已变冷，阳光依旧明媚。暖阳下的秋色更迷人。那一树树显眼的黄，缀满了一片片从春生到夏长的厚重，凝聚深秋的辉煌，在金光闪闪的阳光下交相辉映。红杉林、银杏树、芦苇荡 色彩斑斓，层次鲜明，形成一幅天然的秋日画卷。

接下来，秋天会悄然离开，冬天也会慢慢来临，大家要做好防寒准备。同时，更要抓住这深秋的小尾巴，享受最后一抹秋色。

下周晴冷继续  
晒鱼鲞的好时节

周一，雨水与晴天的拉锯还在进行，仿佛是在怀念上周的绵绵秋雨，这场雨并不持久，随后的几天，我市以晴朗多云天气为主。下周，晴冷继续。

据市气象台预测，今天开始到8日（下周三），全市都会是清一色的大晴天。昼夜温差开始拉大，早晨气温低，但白天在阳光的补温下，气温又会抬上去。

记者从市气象台获悉，7日（下周二）又有新一轮冷空气将影响我市。由于前期气温已被之前抵达的冷空气压下来了，因此本轮冷空气施展不开拳脚，降温幅度自然有限，但是它的作用是很好地压制住了后期升温的势头，不会像11月前两轮冷空气后气温被压下又回升。

据悉，接下来冷空气会到访得更加频繁，气温很难大幅抬头，我们将慢慢地向冬天的凛冽感靠拢。前几天，杭州已经官宣入冬。我市到底啥时候才能进入气象学意义上的冬天呢？在气象学意义上，入冬指的是连续5天日平均气温低于10℃。市气象台工作人员表示，未来几天早晨我市大部分地区处于3℃至9℃之间。不过白天天气情况较好，回温速度较快，白天最高温度可达12℃~15℃。这也意味着，此阶段我市平均气温不低，近日还没达到入冬标准。

气象专家提醒，持续的冷空气来袭，气温下降较为迅速，早晚气温低，应注意添衣保暖；体质较弱人群还需注意防范感冒等呼吸系统疾病；近期准备去往东北地区的市民也要注意，目前东北地区已普遍降雪，需防范积雪和道路结冰可能给交通带来的不利影响。

天气晴朗，加上近期我市沿海海面有偏北风，正是晒鲞的好时节。松门、石塘的渔民们将捕获上来的鱼剖杀后晾晒成各种鱼鲞。 现在是晒鲞最好的季节，鱼鲞就是要用自然风吹与太阳晒才好吃。你要是等到夏天晒它，没有风或者吹南风，鱼就会臭掉。 当地村民张大妈一说起晒鲞，脸上藏不住笑。

眼下，在松门、石塘，你一定能看一排排、一列列的竹沥上密密麻麻摊放着鲳鱼、马鲛鱼，架子上的风鳗、墨鱼在风中招摇的场景，颇具规模，海风和阳光的味道制成的扑鼻鱼香，构成了海边秋冬的一道独特风景。

不是所有的冷空气  
都叫寒潮

每年秋冬季，冷空气是我国天气舞台上当仁不让的 主角 ，常常占据C位。记者从市气象台获悉，今年入秋以来，已经有4个冷空气造访我市，1个是较强冷空气，1个是强冷空气，另外2个是寒潮。

很多人会把冷空气和寒潮混淆。气象专家表示，不是所有的冷空气都叫寒潮。根据强弱程度，我国将冷空气分为5个等级：弱冷空气、中等强度冷空气、较强冷空气、强冷空气和寒潮。在气象学意义上，寒潮有严格的 门槛 。寒潮天气过程是一种大规模的强冷空气活动过程。根据冷空气国家标准，使某地的日最低气温24小时内降温幅度大于等于8℃，或48小时内降温幅度大于等于10℃，或72小时内降温幅度大于等于12℃，而且使该地日最低气温小于等于4℃的冷空气活动为寒潮。不过，因各地受地理环境和气候条件影响，寒潮标准也会有所不同。

作为冷空气中的王者，我们常以为寒潮最频发的时候就是最冷的时候。其实不然，寒潮最早开始于9月下旬，最晚可以到次年5月。中国气象网统计分析了近11年中央气象台发布寒潮预警的情况，发现11月寒潮过程最多，其次为12月和3月，最冷的1月和2月反而较少。

为何隆冬时节的寒潮反而比春秋少呢？中国气象网气象专家解释，春秋属于季节转换时段，夏季风与冬季风切

周六/12月4日

多云  
5~14

周日/12月5日

多云到阴  
6~15

周一/12月6日

阴有小雨  
9~15

周二/12月7日

多云  
7~14

周三/12月8日

晴到多云  
3~12

白雪却嫌春色晚  
故穿庭树作飞花

换，天气系统及冷空气活动频繁，导致气温起伏比较剧烈。尤其是秋季，前期基础温度比较高，一次冷空气开始之前往往出现明显升温，冷空气影响后降温幅度非常大，容易形成 断崖式 降温，相对容易达到寒潮标准。而隆冬时节，基础气温本来就低，冷空气来袭时降温幅度往往有限，达到寒潮标准的情况就相对较少。

今年冬天寒潮频繁吗？此前国家气候中心发布的今冬预测消息称，今年冬季影响我国的冷空气活动频繁，势力偏强，中东部地区气温总体以偏冷为主；同时预测今冬将形成一次弱至中等强度的拉尼娜事件。国家气候中心气候服务首席周兵表示，对历史上15次拉尼娜事件统计结果表明，冬季到次年春季，拉尼娜年一般会出现19.1次冷空气过程，其中有3.4次可达到寒潮等级。

目前，位于北极极地的冷涡中心位置有偏向东半球的倾向，因此，明年1月至2月，寒潮发生数量还有可能进一步攀升。

天气变冷，专家教你  
如何预防流行性感冒

随着冷空气一拨接一拨，感冒患者也逐渐多起来，咳嗽、发热、流涕的占了大

部分。市妇保院相关医护人员教你如何预防流行性感冒。

流行性感冒又称 流感 ，同样是病毒感染，也有着咳嗽、发热等相同症状，但是流行性感冒与普通感冒有所区别。普通感冒俗称 伤风 ，一年四季都可以发生，咳嗽、发热症状相对较轻，一般无发热或者低热多见，传染性弱，5~7天感冒症状能自行缓解。而流行性感冒系流感病毒感染，感染性非常强，经常可导致大爆发、大流行，一旦感染流感可能会导致高热不退、肌肉酸痛、喉咙疼、乏力等，也容易导致肺炎、心肌炎、脑膜炎等危重症。对于流行性感冒，48小时内使用抗流感药物，可以降低重症率及病死率。

无论是普通感冒还是流行性感冒，这些疾病传播途径主要通过空气、飞沫传播，也可以通过接触污染物品感染，大家要养成良好卫生习惯，减少聚集，保持有效的社交距离，外出戴口罩，勤洗手，咳嗽、打喷嚏时尽量用肘部或纸巾捂住口鼻，不能随地吐痰，一旦感染要马上隔离，避免疾病传播。室内经常开窗通风，可以通过紫外线、漂白粉等进行消毒。

接种疫苗是预防流行性感冒最有效的办法。因为流感病毒每一年都会变异，11月到来年3月都是流行性感冒的好发季节，所以我们要在每年流行性感冒爆发之前接种流感疫苗。流行性感冒导致重症的人群多见60岁及以上老年人、5岁以内儿童、孕妇、肥胖以及患有慢性疾病的人群，所以建议以上人群及家庭成员每年都要接种流感疫苗。

抓住深秋 小尾巴  
去赏最多彩美景

红杉林、银杏叶 这深秋里红黄热烈的斑驳美景，总引人驻足不前，大叔用单反相机，大妈用丝巾，青春少女用美丽的背影，造就了一个又一个网红打卡点。

清晨，雾气尚未散尽。近年来被微信朋友圈追捧的临海小芝水杉林，秋色连波，波上寒烟翠，但因为封闭不能进入。网友们又相继发掘出黄岩长潭水库、仙居谷坦水库等地的大片红树林。

其实，温岭也有网红红杉林打卡点。温岭太湖的落羽杉林渐次变红，浅红、深红、金红交织，散落在清澈明净的水面，恍如北疆的喀纳斯风光。太湖水库是温岭市重要的饮用水源保护地，也是大溪群众的 大水缸 。为了净化水质，创造更好的水生态，近年来，水库科学种植了连片的落羽杉。进入观赏期后，红色的树叶浓郁得像是化开了的玉石，与清澈见底的碧水交融，又有太湖山的雄峻环抱，光与影交织，斑斓的色彩包裹着雅致，如此的湖光山色不禁让人心旷神怡。游客络绎不绝，在安全区域欣赏美景，时不时拿起手机或相机，记录下美的瞬间。

无银杏，不温岭！单凭湖心公园，温岭就可以被评为本年度 最佳网黄城市 。整个银杏林铺满黄色的银杏叶，就像是覆盖了一张天然的金黄色地毯。漫步在这银杏林中，秋叶飘下，掠过发梢眉间，才着实感觉到秋意浓。11月下旬至12月中旬是银杏叶最佳观赏期，天空蓝+银杏黄，最佳CP，别有一番生机。除了湖心公园，县前街和方城路交叉路口，有一棵银杏树，年年秋冬发光彩。

六出飞花入户时  
坐看青竹变琼枝

夜深知雪重，时间折竹声 。12月7日，下周二，将迎来大雪节气。大雪是农历二十四节气中的第21个节气，也是入冬后的第三个节气，标志着仲冬时节的正式开始。古人云： 大者，盛也，至此而雪盛也。 到了这个时段，雪往往下得大、范围也广。

这时，我国大部分地区的最低温度都降到0℃或以下。往往在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区，会降大雪，甚至暴雪可见，大雪节气是表示这一时期降大雪的起始时间和雪量程度，它和小雪、雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

大雪时节，万物潜藏。我国古代将大雪分为三候： 一候鶡鴒不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。 此时因天气寒冷，寒号鸟不再鸣叫，老虎开始有求偶行为， 荔挺 也感到阳气的萌动而抽出了新芽。伴随着寒风的吹起，很多虫子要过冬蛰伏，蛇和熊要冬眠，养精蓄锐待明年而发。

人们常说， 瑞雪兆丰年。 严冬积雪覆盖大地，可保持地面及作物周围的温度不会因寒流侵袭而降得很低，为冬作物创造了良好的越冬环境。积雪融化时又增加了土壤水分含量，可供作物春季生长的需要。另外，雪水中氮化物的含量是普通雨水的5倍，还有一定的肥田作用。所以 今年麦盖三层被，来年枕着馒头睡 的农谚。

有句俗语叫 小雪腌菜，大雪腌肉 ，大雪节气的风俗之一就是腌肉。 未曾过年，先肥屋檐，说的到了大雪节气会发现许多居民家的门口、窗台都挂上了腌肉、香肠等，形成了一道亮丽的风景。大雪节气一到，家家户户都要忙着腌制 咸货 。无论是家禽还是海鲜，用传统的制作方法，将新鲜的原料加工成香气逼人的美食，以迎接即将到来的新年。

大雪节气需特别注重养生，宜早眠晚起，收敛神气。衣服宜保暖贴身，保护阳气免受侵夺。夜卧时，要使四肢暖和，气血流畅，这样可以避免许多疾病的发生。在没生外感病的时候，可以吃些山药、芡实、莲子、枸杞等。如果是舌苔厚腻的人，则建议多吃些大白菜、白萝卜，以疏通肠胃。总的来说，冬季的 补 ，以温补为宜，像是酸菜炖粉条、木耳冬瓜三鲜汤、西红柿牛腩汤等东北家常炖菜就非常不错。

▼阳光照射下，大溪温太湖水库内的落羽杉林变得绚丽多彩。

记者 徐伟杰摄

