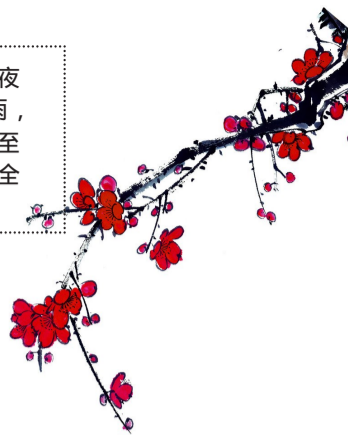




看看天气

市区今天多云到阴局部有小雨,夜里阴有中雨,9至18;明天,阴有中雨,10至13;后天,阴有小雨转多云,5至10。到了周四、周五,我市天气将完全放晴,气温在4至13之间。



七九 快过完了,春天还会远吗

多雨的节奏,难熬的湿冷,缠着2月中旬不放,您可得做好心理准备

■记者 蔡玲玲 通讯员 许姝

小情歌唱得很仓促,前天夜里,受西南暖湿气流增强影响,浙沥沥的雨又开始缠绵起来,湿冷依旧。不过总的来说,九九寒冬,毕竟现在已经进入七九了。俗话说七九六十三,行人把衣单,意味着气温慢慢回升了,春天已经在招手啦。



本周冷空气还会有,雨还会下

经历过一轮雨雪低温天气,我市从“六九”跨进了“七九”。2月11日早上,市区最低气温跌破“零度”——零下0.03℃。终于,我们也可以骄傲地说,这里也有寒冷的冬天!

2月14日是“七九”的第一天,也是马年的元宵节。天气似乎也比较应景,阳光露脸,气温略有回升。15日,阳光继续给力,最高气温回升至13.1℃,成为上周气温的最高点。

不过,最近的阳光真的很倦怠。不少市民抱怨,好天气都被去年底那段时间透支完了。市气象台预测,本周还是

以阴雨天气为主,周二前后将有一次冷空气过程。具体天气情况如下:

市区今天多云到阴局部有小雨,夜里阴有中雨,9至18℃;明天,阴有中雨,10至13℃;后天,阴有小雨转多云,5至10℃。到了周四、周五,我市天气将完全放晴,气温在4℃至13℃之间。

本周三,将迎来“雨水”节气。“一般来说,雨水节气降水开始增多。”气象台工作人员说,“雨水”在气候学上有两层意思,一是天气回暖、降水渐增,二是降雪渐少而降雨逐渐增多。此

外,“雨水”节气,由于太阳直射点由南半球逐渐向赤道靠近,北半球日照时数和强度都在增加,气温回升较快,来自海洋的暖湿空气开始活跃,并渐渐向北推进。与此同时,冷空气在减弱的过程中也不甘示弱,与暖空气频繁地较量。

“整体来说,这时的大气环流处于调整阶段,我市的天气也是由冬末的寒冷向初春的温暖过渡。”气象台工作人员提醒,对待本周的阴雨天气,大家要多点耐心,这多雨的节奏,难熬的湿冷,“缠”着2月中旬不放,您可得做好心理准备。

入春虽不远,减衣尚嫌早

根据往年的气象记录,我市的入春时间一般为3月上旬。这样一算,现在距离入春还有不到一个月的时间。“不过,今年的天气有点反常,稍微延迟入春也是有可能的。”气象台工作人员告诉记者。

总体上来说,我市开始进入春的节奏了。接下来,还会有冷空气来搅场,不排除低温天气的出现,但总体趋势上,冷空气的气势越来越弱了,即便有冷空气,降温幅度也不会太大。

从天气预报来看,本周的最高气温又将向“2”字头蠢蠢欲动。不过,市民在穿衣方面

要注意适当“捂一捂”。虽然最为寒冷的阶段已基本过去,但数九寒天还没有完全结束。

那么,“春捂”“捂”到什么时候呢?具体怎么个“捂”法?有专家说了,日夜温差大于8℃,是“捂”的信号。直到这个温差开始逐步缩小,天气真正暖和起来,才可慢慢减衣。对于多数老年人或体弱多病者来说,15℃可以视为“捂”与“不捂”的临界温度。也就是说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以“不捂”了。

中医认为,“春捂”既是人体顺应阳气生发养生的需要,

也是预防疾病的自我保健良方。所以,乍暖还寒的冬末春初,不可匆忙减衣或摘掉帽子、围巾,适当“春捂”才符合养生之道。由于人体下部的血液循环要比上部差,容易遭受风寒的侵袭,所以穿衣宜“上薄下厚”,即先减上衣,后减下装,鞋子也要穿得暖和一点。如果出汗,也不要猛脱衣服,应把衣扣解开,等汗液自然落下后再脱,防止外感病邪侵袭人体。

此外,“雨水”节气过后,春风送暖,致病的细菌、病毒也容易随风传播,市民在此期间应注意锻炼身体,增强抵抗力。

马鞍山上暗香浮动,今年梅花花期可能更长

市区马鞍山上的梅花次第开放了。昨天,记者来到山上寻梅,发现山上有红色的朱砂梅,也有白色花瓣的绿萼梅。略带寒意的轻风吹过,林间暗香浮动。

摄影爱好者陈先生说,马年春节前后,我市天气变化比较大,对梅花带来不小的影响。本地的春梅一般在气温连续多日达到15℃至18℃,就会大面积开花,进入赏花期。在正常年份,春梅在2月中旬才进入

花期,且花期持续一周左右。而今年天气反常,不仅遇上暖冬,1月底至2月初,气温就达到10℃以上,春节长假气温更是一度蹿到20℃以上。因此,马鞍山公园里的梅花,提前零星绽放了,与常年初花时间相比提前半个月左右。

“后来又遇上寒潮降温和雨雪天气,前期绽放的一批梅花停止绽放,有的缩回头成了花苞,进入半停止状态。”对于

后期梅花绽放,陈先生认为,要看后一阶段的天气状况。如果天气晴暖,梅花将很快进入盛花期,但如果后期遇上寒潮雨雪等恶劣天气,打着苞的梅花可能要推迟绽放时间,已开的梅花可能会被打落或蔫掉。

“不过到了每年2月下旬,天气条件一般都会比较适合梅花绽放,今年估计也不会例外。由于今年梅花开得早,今春梅花花期会比正常年份长些。”

你若雨天,我便安好

2月上半月我市空气优良率100%

本报讯(记者 蔡玲玲)有一句调侃的网络语:“你若晴天,我便无法安好。”说的就是天气与空气之间的事儿。昨天,我市空气质量达到“优”,这是雨天带来的一件最值得开心的事。不过,由此带来的麻烦事也一串串:厚外套晾了两天还没干,车子刚洗就一身泥。这绵绵雨天,真是让人欢喜让人忧啊!

喜 雨天带来好天气

近段时间,阴天、雨天轮番上阵。有关气象专家解释,现在正值冬末春初,冷暖气流交汇频繁,这个时间多雨水在情理之中。

市环境监测中心站工作人员南伟杰说,今年进入2月份以来,我市空气优良率在100%。南伟杰分析,这与近段时间的阴雨天气密不可分,冷空气接二连三地南下,稀释空气中的污染浓度。此外,雨水大量附着空气中的颗粒物到地上,减少了扬尘。

冬雨与夏雨不同,夏雨气势汹汹,来得快,去得也快;冬雨则缠绵绵绵,雨量相对平均。

受冷空气与降水共同影响,这几天白天气温回升速度变缓,空气湿度增大。所以,虽然这次来的只是弱冷空气,降温幅度也不明显,但体表感觉还是会比前几天湿冷很多,建议大家做好防风保暖工作。

另外,雨天能见度较低,路面湿滑,打算出行的市民,一定要注意交通安全。

烦 衣服洗了晾不干

阴雨绵绵的天气让人们脱不下羽绒服,市区拱瑞山路上的一家洗衣店的员工说,按照往年惯例,春节过后日均收衣量激增,可以达到100多件,而今年日均收衣量减少了,2月份有几天甚至不足50件。

不少市民家里也堆积着冬装没洗,因为在这样的雨天,洗了也干不了。市民王女士抱怨说,元宵节那天,洗了儿子的书包,没想到晾了

两天了,还是没有干,天又下起雨来。“要是还不干,我就只能用吹风机吹了,周一就上课啦。”

马鞍山路一家汽车服务中心的员工小李说,这几天经常下雨,几乎没有人会选择在雨天洗车。不过,昨天记者还是遇上位过来洗车的车主,他说:“春节过后,这还是第一次洗车。车子已经很脏了,今天洗车主要是为了去机场接一个朋友。”

忧 心情莫名低落

古语说“天昏昏令人郁郁”,意思是,阴雨天气会增加抑郁症的发病率。这点,细心的朋友可以在微信朋友圈有所察觉。周六,阳光大好,很多人在朋友圈里纷纷晒郊游的照片,阳光好心情好,拍出来的照片也都十分灿烂。昨天,就有朋友表示下雨天只好宅在家里,晒出来的照片不是阴郁的天空,就是神色黯淡的自拍。

心理学界有一种说法,人体吸收的日光如果不够充裕,会抑制大脑中一种人体激素的产生。这种激素与人的情绪有关,如果减少,则容易使人情绪低落,进而演变成抑郁症。与日常情绪波动不同,抑郁症患者情绪低落持续的时间往往较长,患者的情绪与所发生的事情没有联系,往往是莫名其妙地低落。

曾有一份调查显示,30%的人对阴雨天气的持续

影响会出现应激反应和种种不适症状,如疲倦、健忘、眼冒金星、情绪低落、工作提不起精神、工作效率降低、睡眠不好、偏头痛等,阴雨天气还容易诱发潜在的压力。

市民应调整生活作息状态,适度开展体育锻炼等。即便是下雨天,也可以参加一些室内的体育活动。女性尽量避免过度减肥。如果出现长时间的失眠情况,应该及时向医生咨询。

