



我们离你最近

## 添些秋衣 预防秋燥 注意蚊虫 静待秋色平分时节

台风“梅花”离去后,近期淮安的天气舞台恢复了平静,蓝天白云天天见面,气温方面则是中午燥热早晚凉,典型的“夜寒日里热”模式。16日起,一只“秋老虎”蹿出,我国中东部多地还有些热。不过,因为有冷空气“镇场子”的关系,近期我们不但和这只秋老虎无缘,而且会迎来一波短暂的降温。市气象台提醒,本周前期这几天,早晚外出的时候最好添件外套。

18日,市区当天最高气温28.9°C,最低气温19.6°C。刚刚过去的周末,在阳光的助力下,气温有所回升,中午前后又觉出些燥热了。

不过这点燥热和出现在我国南方部分地区的“秋老虎”比就是小巫见大巫了。“秋老虎”与秋台风、秋蚊子堪称是秋天最难缠的三大“特产”。“秋老虎”对淮安人来说并不陌生,市气象台专家介绍,往年最迟在国庆节长假期间也曾出现过相对炎热的天气。秋台风我们刚刚领取过“体验卡”。秋蚊子也是每年夏末秋初给人们带来困扰的麻烦之一。与人们的常见观念略有不同的是,蚊子并不仅仅是夏天的特产,事实上,蚊子也怕热。

疾控专家介绍,蚊子喜欢在10°C到30°C之间的温度区间里活动,之前高温酷暑阶段,人们发现蚊子闹得不太凶,很有可能是因为天太热它们躲了起来。现在秋高气爽,气温适宜,人类觉得舒适了,蚊子也找到了出动的最佳时机,而且秋蚊子的队伍中还多出了一种狠角色,俗称“花蚊子”的白纹伊蚊,专门喜欢在白天活动,往往咬人一口就是一个包。所以眼下生活中各种防蚊措施也不可缺少,如果被蚊子叮咬到,建议不要用手抓挠,越挠越痒,可在患处涂抹肥皂、风油精等,有一定止痒效果。

市气象台专家介绍,因为一股冷空气即将“驾到”的关系,本地与秋老虎暂时无缘,反而会有一波比较明显的降温。此次降温主要体现在每日最低气温上,降温幅度最大可达到4到6°C。预报显示,本周三的最低气温将低至14°C左右,这意味着早晚的寒凉感觉将更加明显,老人儿童等体质

较弱的人群尤其要注意添衣保暖,谨防着凉感冒。除了降温,冷空气不忘使出“风力增大”这个惯用伎俩,和降温搭配起来使用效果加倍,催促人们更快地把夏装模式调成秋装模式。因为是冷空气单方面发力,没有暖气团做陪练,所以冷空气到来的“三驾马车”中的最后一驾——降雨,这次没有来。市气象台预计,本周天气以晴好到多云为主,前期的冷空气兼具“风卷残云”的效果,因此阳光充沛,后期因为受到高空槽影响,天空云朵增多,不过依然缺少降雨。

本周四将迎来秋分节气。截至目前,我市气象部门还没有“官宣”入秋,但从近期预报中的气温来看,本周前后很可能会迎来气象学意义上的真正秋天。如果按照立秋就是秋天的传统观念,到了秋分就意味着秋天已经过去了一半。秋分的“分”还表示昼夜平分之意。同春分一样,此时阳光直射地球赤道,昼夜的长度相等。此后,阳光直射位置开始进入南半球,北半球开始昼短夜长,气温降低。气象专家介绍,从秋分开始,“秋”的特征将越来越明显,气温逐渐走低,降水也减少,空气更加干燥,人们的日常养生要更加注意防秋燥,可以多吃一些具有滋阴润燥效果的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等,辛辣的食物要尽量少吃。因为昼夜温差逐渐加大,西瓜等寒凉水果也要少吃。白天和早晚的穿衣模式要有所区别,夜晚睡觉时最好盖上薄被,关好门窗,防止被凉风吹到。医生提醒,患有心血管疾病的人群在降温期间要格外注意保养,关注血压变化。

融媒体记者 傅亭亭 通讯员 吴序鹏



近期天气预报

9月19日晴到多云,偏北风3到4级逐渐增强至5级阵风6到7级  
最低气温:19°C到20°C,最高气温:25°C到26°C

9月20日多云有时阴,北到东北风4到5级阵风6级逐渐减弱至3到4级  
最低气温:16°C到17°C,20日最高气温:22°C到23°C

9月21日多云,东到东北风3到4级  
最低气温:14°C到15°C,21日最高气温:24°C到25°C