



我们离你最近

近日,淮阴师范学院梅花园内,梅花争相吐蕊,姹紫嫣红,莘莘学子乐享春日美好时光。■融媒体记者 赵启瑞

## 直冲20°C+ 淮安入春了吗?

3月12日,淮安正式“出九”,漫长的“数九寒冬”落下帷幕。正所谓“一场春雨一场暖”,市气象台说,昨日这一波降水之后,淮安气温将明显回升,3月16日,我市最高温度将突破20°C。天气一天天回暖,是要入春了吗?“气象学上的入春,是指连续5天平均气温在10度以上。”市气象台预报员谢真珍表示,淮安常年(1991-2020年)入春在3月下旬,常年平均春季日数为68天。根据最新气象资料分析,近期冷空气比较活跃,淮安暂时还入不了春。 ■融媒体记者 徐薇 王夏禹 通讯员 马莉

### 我市近期具体天气情况

**3月15日** 晴转多云,局部地区有小雨,明晨大部分地区有雾或浓雾,东到东南风3到4级,最低气温3°C到4°C,最高气温17°C到18°C。

**3月16日** 多云到阴,部分地区有小雨,东南风3到4级转西北风4到5级,最低气温7°C到10°C,最高气温20°C左右。

**3月17日** 阴转多云,部分地区有小雨,东北风5到6级阵风7级并逐渐减弱至4级左右,最低气温8°C到9°C,最高气温13°C左右。

### 弱冷空气反复无常

“最新气象资料显示,我市本周天气以多云为主,气温波动明显,还有降水来凑热闹。”谢真珍介绍说,3月15日起,我市气温将一路“小跑”。3月16日,我市最高气温将突破20°C,这也是近期的最高气温。同时,天气也不会太干燥,因为昨日的雨水过程给空气和土壤增加些湿度。特别提醒的是,3月15日早晨,我市大部分地区有雾或浓雾。受到冷空气的“纠缠”,雨水就要来报到,3月17日,受冷暖空气共同影响,我市有次弱降水过程,同时风力增大,气温有所下降。

“眼下弱冷空气势力还很多,隔几天就向南侵袭一次。随着太阳直射地球的位置逐渐北移,地面气温回升,南方暖气势力一天天增强,只要冷空气稍有减弱,暖气便乘虚而入,天气也就跟着变暖。冷暖空气的这种频繁交会,往往使天气呈现出忽冷忽热、忽雨忽晴的特点。”谢真珍解释道,虽然总体上天气逐步回暖,但弱冷空气反复无常,提醒大家还是要多关注天气变化。

### “春捂”也得“捂”对

谢真珍说,目前虽然已接近春天,但春季往往气温起伏大,甚至还会出现“倒春寒”。人们常说“春捂秋冻”,但“春捂”该怎么捂?应该捂哪儿?很多人并不清楚。养生专家表示,“春捂”并不是简单地多穿衣,穿衣、饮食、运动等各方面都需要注意。穿衣方面,应以自身感觉暖和,又不燥热出汗为宜,建议上薄下厚,下身的裤、袜、鞋要穿得暖和些,上衣略减;饮食方面,进入春季,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少。与此同时,减少食盐摄入量,少食酸辣,多吃辛甘发散的食物(韭菜、白萝卜、紫薯等);运动方面,运动量不宜过大,可选择简单的散步、慢跑等锻炼方法。春季应适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。

天气渐暖,容易犯困的“毛病”又出现在许多上班族、学生身上。每当到了中午时分容易感到困倦、疲乏,无精打采、昏昏欲睡,这种现象被称为“春困”。因此,大家要尽量保持有规律的生活节奏,保证充足的睡眠时间,或者趁着阳光明媚多外出运动,多增加蛋白质的摄入,这些都有助于缓解春困。

### 最是赏花好时节

接下来的一个多月,玉兰花、樱花、桃花、杏花、油菜花……各种春花将竞相绽放。据市园林部门相关负责人介绍,在我市,桃花、垂丝海棠最佳赏花时间在3月底至4月初;樱花、郁金香、海棠最佳赏花时间在3月下旬至4月上旬;油菜花最佳赏花时间在4月至5月;映山红最佳赏花时间在4月15日至5月15日;杜鹃最佳赏花时间在5月中旬至6月中旬。

记者还了解到,3月下旬至4月上旬,桃花坞景区将举办“桃梨烂漫润春色 与你共享话春光”淮安市第十九届桃梨风光赏花节。同期,“春天的信使 郁金香的微笑”第十一届郁金香花展将在钵池山公园举行;楚秀园(月季园)也将于3月下旬至4月上旬举办“浪漫初春 楚秀花海”第十一届海棠花节。如此看来,满城缤纷的时光就要来了!

另外,各种野菜也在此时嫩生生地从泥土中冒出尖来。一般来说,每年的3月至4月,是采摘野菜的黄金季节,比如豌豆头、马兰头,现在就长势喜人,茎叶也最嫩。在菜市场里,鲜嫩的豌豆头、马兰头等野菜摆在醒目位置,不过,目前价格还不算便宜,在新民路菜场,豌豆头15元/斤;马兰头20元/斤。

