



我们离你最近

今日『小雪』，气温持续下降——

今日，小雪节气。记者昨日从市气象台获悉，新一轮较强冷空气正在“发货”中。在两轮强冷空气的接力影响下，我市平均气温将持续保持在低位，下周有望正式入冬。

## 入冬

## 近在眼前

### ●小雪时节天渐寒

小雪是二十四节气中的第20个节气，也是冬季的第2个节气。“小雪节气指的是‘气寒而将雪’，用以代表此时节的气候特征，并不意味着这一天一定会降小量的雪。”市气象台预报员张梦介绍，我国幅员辽阔，冬季气候的南北差异比夏季大得多，因此各地初雪时间差别也很大。

在东北和西北部分地区，通常在小雪节气之前就已飘雪；华北、黄淮区域，一般会在小雪节气时迎来初雪；南方大部分地区通常会在12月中旬之后见雪；而到了华南地区，一年中能不能见到雪花飞临，则完全要看机缘。在淮安，真正意义上的初雪日，平均要到12月中上旬。

### ●下周有望正式入冬

小雪节气虽无雪，但冷空气不会缺席。张梦告诉记者，从今天开始，一股冷空气将再次来袭。从“绝对实力”来看，这股冷空气比上一轮冷空气更强，而且最低气温会更低。在其影响下，我市气温将持续低迷，最低气温只有5°C左右。尤其到周三左右，最低气温或将接近0°C。这个周末，预计还将有一次阴雨天气过程。“降温叠加降水影响，人体湿冷感较为明显。”张梦提醒市民，早晚出门一定要注意添衣保暖。

降温明显，会“一夜入冬”吗？张梦表示，气象学上入冬的标准是连续5天的滑动平均气温低于10°C。具体而言，当连续5天的日均气温之和除以5，结果低于10°C时，便可视作冬季开始。淮安常年入冬的平均时间在11月中下旬，去年的入冬时间较往年平均偏早，为11月11日。从目前的天气状况来看，虽然眼下淮安最低气温小于10°C，但最高气温还在15°C左右，从气象学角度来看，当前暂不符合入冬标准。但随着冷空气的持续发力，淮安进入一个较长时间的低温阶段，日均气温将跌至10°C以下，入冬的日子也不会太远。

### ●小雪养生宜“冬藏”

随着小雪节气的到来，人体养生进入“冬藏”模式。那么，什么是“冬藏”？市中医院治未病中心主治中医师汤月霞解释，通俗来说，“冬藏”指冬季阳气深藏，养生应注意“勿扰乎阳”，在饮食、作息、运动养生方面都要顺应这一特点。

具体来说，饮食方面，应遵循“防寒润燥”的原则。可以选择热量较高的食物，如牛肉、羊肉、大枣、红糖、姜等；由于冬季燥气增多，可以多吃一些白萝卜、雪梨、银耳等润燥食物。注意补充维生素，尤其是维生素A和C，维生素A主要来源于动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维

生素C则主要来自新鲜蔬菜和水果。

起居方面，应遵循“早睡早起”的原则。适当早睡有助于养护阳气；睡前可以泡脚，既能补充阳气，又能促进睡眠。

运动方面，应遵循“轻缓适中”的原则。由于冬季气温降低，人体新陈代谢放缓，因此运动不宜过于剧烈；运动前要充分热身，避免肌肉拉伤或关节损伤；运动后应及时擦干汗水，更换干燥衣物，注意保暖。

此外，冬季日照时间较短，许多人可能会出现情绪低落的情况，建议通过晒太阳、适量运动以及与朋友交流等方式，保持愉悦的心情。

■融媒体记者 徐薇

我市近期具体天气情况

11月22日

多云，东北风3到4级，最低气温8°C左右，最高气温13°C到14°C。

11月23日

多云到晴，北到西北风3到4级，最低气温4°C到5°C，最高气温14°C到15°C。

11月24日

晴到多云，西北到北风3到4级，最低气温5°C到6°C，最高气温15°C到16°C。

