



我们离你最近

新一轮冷空气马上到

今日『大雪』 仲冬来临

今日,迎来冬季第三个节气——大雪。此时节,气温更低,降雪的可能性更大,我国部分地区或将出现大雪纷飞的景象。记者昨日从市气象台获悉,新一轮较强冷空气正在南下,预计本周六白天开始影响我市,本周日早晨,最低气温将降至零下2°C到零下3°C,提醒市民及时增添衣物,注意防寒保暖。

■融媒体记者 徐薇

●气温将大幅下降

大雪,是二十四节气中的第二十个节气,也是冬季的第三个节气。大雪节气的到来,意味着仲冬的来临。今年大雪节气,淮安将迎来新一轮较强冷空气,气温明显下降,符合节气特点。市气象台预报员顾善齐表示,这轮较强冷空气将在本周六开始影响我市,届时气温将大幅刷新下半年来新低,并伴有5到6级的偏北风。特别是本周日早晨,全市最低气温将降至零下2°C至零下3°C。

11月期间,我市大部分时间气温偏暖,但间歇性的剧烈降温和短暂偏冷天气已成为近年来秋冬季常见现象。据国家气候中心消息,今年秋季(9月1日至11月30日)全国平均气温为11.8°C,比常年同期偏高1.5°C,为1961年有完整气象观测记录以来历史同期最高。预计冬季(2024年12月至2025年2月)全国大部地区气温接近常年同期或偏高,前冬(2024年12月)可能出现极端强降温天气,后冬(2025年1月至2月)气温将出现显著的冷暖波动。

●“大雪”无雪但有雾

去年12月15日,我们迎来了入冬以来的第一场雪。那么,今年淮安什么时候迎来初雪呢?顾善齐指出,降雪的可能性和范围受地理位置、海拔等多种因素的影响。大雪时节,除华南和云南南部无冬区外,我国大部分地区已进入冬季。东北、西北地区平均气温降至零下10°C以下,部分地区已开始大雪纷飞。数据统计显示,1978年至2008年间,我市平均初雪日为12月12日至17日,市区稍晚,洪泽区则稍早。最早的初雪日出现在2000年11月11日,而最晚的初雪日通常在1月10日至22日之间。自11月下旬以来,我市虽冷空气活跃,但水汽条件较差,不利于降雪的形成,预计今年12月上旬,淮安出现初雪的可能性较小。

顾善齐特别提醒,大雪时节,淮安虽然少雨雪却多雾,一般来说,12月是雾最多的月份。今日,我市早晨还有雾或浓雾,提醒市民注意防范。

●大雪节气这样养生

大雪是进补的好时节,素有“冬天进补,开春打虎”的说法。那么,大雪时节如何进补?市中医院治未病中心主治中医师汤月霞表示,从中医养生的角度看,整个冬季都是以进补为主,大雪时节更应该进补。进补要因人而异,并且食疗只是进补的一个方面,还应通过养精神、调饮食、适温寒等方面来达到养生目的。

大雪时节的食补以补阳为主,可以选择食用莲藕、甘蔗、冬枣、羊肉等,还可以常喝姜枣汤来提高人体免疫力,达到驱寒保暖的效果。由于大雪时节冷热交替,容易引发肺燥咳嗽,可以多吃柑橘类水果,如蜜橘、柚子、脐橙等,这些水果有助于防治鼻炎,消痰止咳。

“在养生方面还要顺应自然规律,在‘藏’字上下功夫。”汤月霞说,大雪时节,起居调养应遵循早睡早起的原则,并注意收敛神气。冬季的户外活动不宜过早进行,最佳的运动时间是在下午,此时室外温度较高,人体自身温度也较高,能够较快进入运动状态。



我市近期具体天气情况

12月6日

多云有时阴,早晨有雾或浓雾,偏西风转北风3到4级,最低气温3°C到4°C,最高气温11°C到12°C。

12月7日

多云到晴,偏北风4到5级阵风6级,最低气温1°C到2°C,最高气温8°C到9°C。

12月8日

晴到多云,偏北风转偏东风3到4级,最低气温零下2°C到零下3°C,最高气温6°C左右。