

## 明天寒露,一场秋雨一场寒

根据中国科学院紫金山天文台测算,从明天17时26分起,将正式进入二十四节气的寒露。寒露是深秋的节令,在二十四节气中最早出现的“寒”字。此时大雁南飞,菊花渐黄,相比一个月之前的“白露”,此时气温更低,露水更多,且带寒意。如果说白露是炎热向凉爽的过渡,寒露则是凉爽向寒冷的转折。

□快报记者 孙羽霖



秋高气爽,一年中赏桂的最佳时期到了 快报记者 路军摄

### 全国将出现四季温度

进入寒露后,气温的变化特别明显。一场秋雨一场寒,一次冷空气后,温度下降8℃、10℃都比较常见。因此气温降得快,成为寒露节气最主要的特点。

此外,在10月份的寒露节气中,我国南北气温的地域差异也比较明显。从南至北,华南平均温度大多数在22℃以上,海南更高,在25℃以上,还没有走出夏季。江淮、江南各地一般在15℃-20℃之间,逐渐进入深秋,东北南部、华北、黄淮在8℃-16℃之间,而此时西北的部分地区、东北中北部的平均温度已经到了8℃以下。青海省部分高原地区平均温度甚至在0℃以下了。早已经进入冬季了。

### 南京曾多次跌破5℃

寒露以后,南方的雷雨渐渐远去,北方冷空气已形成一定势力,我国大部分地区在冷高压控制之下,常常是晴空万里,但是昼夜温差较大。

寒露节气时,南京地区的平均气温都在17.2℃,它比一个月之前的白露节气气温下降了5.4℃。在寒露节气中,有的年份强冷空气南下,其最低气温降至5℃以下,如1960年10月19日,最低气温达到了4.7℃,1972年10月22日和1979年10月22日,最低气温分别为4.0℃和2.3℃。在1960年10月19日和1979年10月22日,出现了南京有记录以来最早的初霜。在这样的冷空

气影响下,正如农谚所言:“寒露百草枯”“寒露秋草死”。

### 习俗:登高过重阳

在寒露节气中,我们将迎来中国传统的“重阳节”。今年的重阳节是10月16日,也在寒露节气中。因此在寒露节气中,登高也成为了一种风俗。紫金山、老山、将军山都是南京人登高的好地方。

### 养生:冷暖交替防感冒

寒露到来后,随着气温的不断下降,冷暖变化剧烈也会引起疾病的发生,首先,容易感染各种呼吸系统疾病,身边感冒的人将逐渐增多。养生专家提醒市民要注意适时添加衣服,多喝开水,加强户外锻炼,增强体质。其次,脑血管病症多发。气候变冷,人们的睡眠时间增多,人在睡眠时,血流速度减慢,易于形成血栓,因此人们的起居时间也应作相应的调整,早睡早起,养成良好的生活习惯。

### 饮食:朝朝饮水,晚晚蜜汤

秋天,尤其是寒露前后,空气中的水分逐渐减少,空气趋于干燥,人体同样缺少水分。气候干燥,市民可多喝白开水。我国古代就有对付秋燥的饮食良方,即:“朝朝饮水,晚晚蜜汤。”若在白开水中加少许食盐,就不那么容易流失。白天喝点盐水,晚上则喝蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。

### 今天略有阴沉 明天上班是晴天

快报讯(记者 孙羽霖)今天是国庆长假的最后一天,天气依然凉爽舒适。白天只要太阳露脸,气温就会“蹿”高。但是相比前几天的阳光灿烂,今天天气显得略有点阴沉。江苏雨带总体偏南,因此南京城区降水的概率不大,但是南京南部的高淳、溧水有时会有小雨。总体来说国庆假期的最后一天,气温平稳,适宜出行。明天上班,将是阴转多云的天气。未来三天,受到云层的影响,南京的最低气温都在15℃至16℃左右,清晨出门最好多披一件外套。

根据中央气象台中长期天气预报,预计未来10天,北方地区冷暖变化较大,南方地区气温变化较平稳。江苏地区的气温接近常年同期。10月7日-11日,将有一股冷空气自西向东先后影响新疆北部、西北地区东部、长江中下游及其以北大部分地区,带来较大范围的降水和降温天气,预计10日后可能会影响到江苏,届时将结束江苏大部分地区连续的无雨天气。

### 南京三日天气

今天 多云到阴,其中溧水、高淳有时会有小雨,东到东南风 3~4级,15℃~24℃

明天 阴转多云到晴,16℃~25℃

后天 晴到多云,15℃~26℃

LOVE LIFE  
 天元居 | 艾尚  
 精英商务行馆

43-105m<sup>2</sup> 准现房发售 提前预约尽享多重优惠  
 十月华丽揭幕 样板示范区倾情公开

爱上你艾尚生活

三地铁 邻南航 百家湖 精英商务行馆  
 86636400/52204900

项目地址:南京市江宁开发区天元西路160号(机场高速翠屏山出口东400米)

发展商:亚都地产 江苏亚都正德/设计单位:甲级资质·江苏东方  
 施工单位:南通玖华一级资质·江苏新源/监理单位:甲级资质·江苏会丰

IT'S TIME  
 HERE I AM