

晴好天继续陪我们到周日

南京一年中最美妙的时节就是现在了



“秋姑娘已经在国庆前悄然来到,陪我们度过了整个长假。假期虽然结束,但晴好天气会持续到周日,而且气温略有回升。南京最美好的一段秋高气爽的天气,就是现在了。”
现代快报记者 刘伟伟



看见格桑花,人们就会想起西藏、雪域高原。现在,去高淳也可以欣赏到格桑花海 网友“@健行渐远Z”摄(请来领取稿费)

今年是个“晚来秋”

告诉大家一个消息,南京已于9月30日入秋。很奇怪是不是,怎么现在才确定入秋的消息呢?

其实,气象学意义上的入秋,是看连续一段气温变化,也就是说,真正的入秋日还是“倒着算”出来的。

南京市气象台台长姜有山表示,由于上月30日起,已连续7天日平均气温低于22℃,且还将持续,因此,从上月30日起南京已入秋。

算起来,9月30日入秋算是晚秋了,因为南京常年平均入秋时间是9月19日,去年是9月25日入秋,前年是9月29日。

由于入秋迟,因此今年的夏季显得格外长。不过,今年夏季气温明显偏低,高于35℃的天数仅11个,且极端最高气温只有36.5℃。

晴天持续到周日

自入秋以来,整个国庆长假,全省大部分地区的天气都是极好的,云淡风轻、天蓝云白。想想8月到9月的那场连阴雨,这段时间的连接好天气,大概是老天爷想补偿给我们吧。

省气象台说,近三天全省都是晴好天气,而且今天开始气温还将有所回升,最高达到25℃左右。从一周预报看,一直到周日,南京都是晴好天气的单向循环,但昼夜温差仍然大。

没有夏天的闷热,没有深秋的寒凉,这段时间是南京真正意义上秋高气爽的好日子。虽然长假结束,大家还是要抽空多出去走走,不要辜负了这一年中最美的季节。

今天寒露,脚不能露了

今天是二十四节气中的寒露。此时大雁南飞,菊花渐黄,相比之前的“白露”节气,气温更低,露水更多,且带寒意。

寒露节气时,南京的平均气温为17.2℃,有的年份已有强冷空气南下,最低气温能降到5℃以下。不仅如此,寒露节气的一大特点,就是降水明显减少。

有谚语道“白露身不露,寒露脚不露”。白露以后,就不要赤膊露体了,寒露之后,凉鞋也不宜再穿了。

南京三日天气

今天 晴到多云,13~25℃
明天 多云到晴,15~25℃
后天 晴到多云,15~26℃

七天长假,空气质量两天污染 今明两天南京处于“霾区”

国庆长假7天,南京的空气质量有5天是良好,10月3日和6日受秋雾影响,为污染天。根据预报,今明两天南京处于雾霾中度影响区域内,空气质量有可能下降。

昨天,南京上空的能见度为15公里左右。有网友点赞,“最后一天长假了,我还能看到棉花糖般的天空,真是幸福爆棚啊。”

截至昨天下午5点,南京的空气质量是良好,主要污染物不是PM2.5,而是臭氧。不但南京,昨天江苏13市的空气质量全部优良。

国庆长假头两天,南京就以“蓝天白云”亮相,令人惊喜。4日、5日,南京也是维持着好空气加好天气的模式。10月3日和6日,由于受到秋雾的影响,大气扩散条件不佳,空气一度轻度污染,所幸秋

雾都是在夜里来袭,到了下午,空气又会变回清新。

环保专家说,今年国庆南京的空气质量算是不错了。不过,去年10月1日~7日,全部是优良天。

昨天,中央气象台发布雾霾天预报,我国中东部地区将出现入秋以来最大范围的雾霾天气,长江中下游地区由于风力小、扩散条件差,将出现持续雾霾污染。根据预报,南京处于雾霾中度影响区域内。不过,11日左右将有冷空气影响江苏,有助于清除雾霾污染。

现代快报记者 安莹

出去玩的,晒美景 宅在家的,晒美食

“微信控”疯狂刷屏,专家说:“晒”也是一种宣泄方式

“国庆期间,微信朋友圈满眼都是刷屏照,似乎只要出去旅游的,不刷个屏就不算过了国庆长假。面对外出旅游的友人,在家宅着的市民也不甘寂寞,纷纷发微信,自称在“外太空”旅游。”

对此,鼓楼医院的心理专家表示,“微信控”也是一种自我表达、宣泄的方式,只要把握好度,就不为过。”
现代快报记者 王瑞

出游的,疯狂刷屏晒幸福

“西安,西北的壮丽风光,宾馆附近早点店,口味很出彩!”

“口味独特的青海土火锅,老酸奶口味超级无敌赞!”

“罗马第三站,许愿池和西班牙台阶,这绝对是跟着电影游罗马。”

黄金周期间,市民王小姐的微信朋友圈里,每天都能看到朋友们外出旅游拍的照片,简直是旅游全程“记录仪”。她告诉现代快报记者,自己假期带着孩子回家看爸妈,“看着朋友们到处去游玩,只有羡慕嫉妒恨的份了。”

记者了解到,自从放假后,但凡外出旅游的市民,大多都会通过微信发图刷屏,不但晒美景、美食,还晒孩子、老人,幸福满满地给自己拉“仇恨”。还有不少人顺势介绍自己的旅游攻略。

在家的,发段子自我调侃

“看着朋友发布的照片,就像坐在家观看了世界各地的美景。”每天闲暇之余,80后小肖就带着女儿一起看微信朋友圈里的照片,“有穿游泳短裤的,也有穿冲锋衣的,一年四季都看尽了。”

“这几天看到你们去美国的、欧洲的、日本的、中国台湾的……到处游玩,哥也忍不住发一张,我的信号不太好,不能发更多的。by the way,这个角度的地球美呆了。”与这条微信同发的,还有一张宇航员身穿太空服躺在月球上喝啤酒看地球的图片。

看多了别人的照片,小肖也在微信上转发了这条段子。不少类似小肖的“宅人”,也都通过发段子,调侃疯狂刷屏的旅游党。而一些出去聚餐吃饭的,也不忘在微信上晒各种美食图。

心理医生

“晒”是在寻求存在感

现如今,不少人都成了“微信控”,无论干什么都要发到微信上。外出吃饭,菜上桌了,先用手机拍照发到微信上再动筷子。外出游玩,还没看风景,就先凹几个造型拍照发微信。

对此,鼓楼医院心理科医生表示,如今人与人之间的交流方式发生了变化,自我保护意识增强,微信作为一种交流方式,一方面解决了面对面交流不信任的感觉,另一方面也是自我表达、自我宣泄的方式。在微信上晒幸福,更多的是寻求一种关注度、心灵安慰和存在感,希望自己的价值和成就感得到认可,当然,也不乏一部分人是炫耀心理作祟,“不管是什么样的想法,只要把握好度,就不为过。”

这个国庆节,你晒了吗

长假结束,晒忧伤

不想上班 感觉孤单 越睡越累



长假结束后上班,两种人的不同反应(网络图片)

快报讯(记者 刘峻)长假结束后,很多人会觉得生理上不太舒服,比如肠胃难受等,但心理上的问题其实更值得关注。网友总结说,不想上班,人很孤单,晚上睡不着,就是“退潮抑郁症”的表现。

从两三天前开始,微博、微信朋友圈里就弥漫着“消沉”的气氛,“还有两天就要上班了,怎么办?不想上班!”“想到明天要上班,就不来劲!”

上班第一天,可能会感觉孤单,晚上睡不着、越睡越累。有网友说,这是典型的“退潮抑郁症”。

鼓楼医院心理科医生杨海龙说,从抑郁症的诊断上说,没有这

一条所谓的“退潮抑郁症”,这可能是人们一种形象的表述。在经历过长假的兴奋后,回归到正常生活,就存在一个适应的问题,有的人就会有无聊、孤单等表现。另外,假期有的人睡过头了,可能会扰乱生物钟,导致精神萎靡不振。这种不适应,短则两三天,长则一周。

鼓楼医院消化科专家说,除了心理上的不适应,如果出现肠胃不适,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,饮食尽量清淡;尝试步行、慢跑或做体操,让自己的身心“动”起来,胃口也会逐渐恢复正常。