

# 今晨迎来首个霜冻天, 全省最低2℃

本周少雨气温低, 南京的秋天大约只剩20天

“ 强冷空气的威力毫不含糊, 今天早晨全省气温跌入谷底, 淮北最低只有2℃, 而南京也仅4℃, 长江以北大部分地区有霜或霜冻。深秋渐至, “2字头”气温已经基本和我们拜拜了。

现代快报记者 刘伟伟



主持人: 刘伟伟

养生

## 医生教你防“五寒”

南京最近的一阵秋雨过后, 秋凉越发明显。这两天, 冷空气也来了, 最低气温跳水到“个位数”。专家提醒, 这时应该要防“五寒”。

现代快报记者 刘峻



### 防颈寒 围巾立领装出门穿

霜降时节之后的秋风越吹越寒, 出行要预防秋寒之气对脖颈的侵袭。

南京市中西医结合医院骨科主任杨增敏介绍说, 颈部是人体的“要塞”, 充满血管, 还有很多重要的穴位, 秋冬季节是颈椎病高发的季节, 穿立领夹克有助于防止寒风的侵袭, 消除颈椎病的诱发因素。颈部保暖不仅可以避免颈部疲劳, 还可以避免头颈部血管因受寒而收缩, 使脑部的血液循环减慢, 对缓解高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。

另外, 戴围巾也是预防秋季颈部受寒、保护颈椎的好办法。

### 防鼻塞 晨起冷水搓鼻莫嫌烦

秋雨之后天一晴, 凉燥之感更加明显, 一些有过过敏性鼻炎和鼻腔抵抗力较低的市民容易因此诱发鼻炎。

“每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻梁。”南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明介绍说, 发生鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫能力降低。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力, 是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候, 顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环, 有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

### 防肺寒 温肺散寒来碗神仙粥

最近, 不少市民出现怕冷、低烧、鼻塞、流涕、咳嗽痰多、无汗头痛、肢体酸痛等症状。南京市中西医结合医院呼吸科主任李芳介绍说, 这是秋凉时节常见的风寒感冒。症状比较轻的市民, 食疗可选择一些能辛温解表、宣肺散寒的食材, 清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就是不错的治疗风寒感冒初期的食疗方。

**神仙粥:** 糯米100克, 葱白7根, 生姜15克, 食醋30毫升。先将糯米洗净, 加适量水煮成粥, 再将葱、姜捣烂, 沸后煮5分钟, 加入食醋30毫升, 搅匀起锅。温服, 上床覆被, 微热而出小汗。每日早、晚各1次, 连服4次。

### 防腰寒 双手搓腰肾阳暖

秋雨之后的寒湿之邪会诱发中老年人的寒湿性腰痛, 而女性腰部受寒引起的气滞血瘀, 会影响卵巢等生殖系统功能。

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体做法是: 两手对搓发热后, 紧按腰眼处, 稍停片刻, 然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50~100遍, 每天早晚各做一次。

### 防脚寒 家庭足浴赛灵丹

不少人觉得, 秋冬时节即使穿了厚袜子, 足部还是不暖和。专家说, 可以试一下足浴, 睡前用40℃左右的温水浸泡双脚(水淹没踝关节处), 如何感觉这个温度呢? 就是感觉有点烫, 但是不至于不舒服。每次浸泡20~30分钟, 记住加热水保持水温, 泡脚后皮肤呈微红色为好。泡好后, 擦干足部用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。以上三点做完之后, 最好在半小时就寝。

需要注意的是, 家庭足浴不宜在饭后立即进行, 糖尿病人浸泡水温更不宜太高。凡烧伤、脓疱疮、水痘、麻疹、足部皮肤皲裂及足部外伤者均不宜足浴。



昨天, 南京上空出现鱼鳞云, 这是强冷空气出现时的天气现象 现代快报记者 顾炜 摄

### 醉人“排骨云”, 原来是冷空气来了

秋风凉、满地黄, 受强冷空气影响的昨天, 气温像是霜打的茄子, 精神不起来。昨天白天, 偏北风呼呼地吹, 南京的最高温止步在18℃左右。

不过到了下午, 天空渐渐放晴, 片片云彩像是集中起来开会, 浓烈的地方, 云层密集, 颇有一番“黑云压城”的感觉。

有网友拍到了一组“排骨云”照片, 询问出现这样的云是否会下雨。江苏省气象台专家说, 这叫鱼鳞云, 气象学上叫“透光高积云”, 正是强冷空气来时出现的天气现象。而此时, 南京的偏北风力渐强, 天空也开始变得通透, 持续5天的阴雨天终于彻底结束了。

傍晚时, 夕阳西下, 天边出现美丽的晚霞。

从夜里开始, 冷空气主体抵达, 气温迅速下降, 原本十几摄氏度的气温很快就“跳水”至个位数。

### 今晨有霜冻, 秋裤该走起啦

如今已进入霜降节气, 此前由于暖气流的力量比较强大, 南京一直有露无霜, 而此次冷空气将会带来转折。

省气象台预报说, 强冷空气带来的最低温将会出现在今天早晨, 长江以北大部分地区将会出现今年首个霜冻天, 其中最“透心凉”的是沿淮和淮北地区, 只有2℃左右, 最暖的苏南地区也只有6℃左右, 而包括南京在内的其他地区在4~5℃。这个也将是入秋后的最低温, 怎一个冷字了得。

“话说有个小伙伴的男朋友姓邱, 准备给未来女儿起名邱依, 儿子邱酷, 真心帅到没朋友。”——这是最近网上流行的一个段子。

是的, 这么冷的天, 怎么能少了秋裤的身影。

明天早晨, 江淮之间北部和淮北地区, 依然有霜或霜冻, 好在白天阳光助力, 气温慢慢回升, 秋高气爽的天气再次回来。

### 本周“立冬”, 南京秋天大约只剩20天

冷空气一次次长驱直入, 已经催促着南京进入深秋。

从一周预报看, 本周以晴好天气为主, 其中后天全省西南部局部有时有小雨。但从气温来看, 20℃以上的气温已经基本和我们说再见了。

本周, 我们将迎来“立冬”节气, 对于南京来说, 立冬并不意味着正式入冬。南京常年入冬时间是11月21日前后, 这个时候, 平均气温已经降至10℃左右。满打满算, 南京今秋的时光可能只有20天左右了。

### 南京三日天气

今天 晴, 偏北风转偏南风3级, 4~15℃, 大部分地区有霜或霜冻

明天 晴转多云, 5~19℃

后天 阴有阵雨并渐止转阴到多云, 7~20℃

## 上午中度污染, 下午变优秀

冷风吹, 南京空气质量昨天大逆袭

“ 昨天, 南京的空气质量上演了一场“逆袭”大戏。上午还是中度污染, 下午随着冷空气的驾到, 迅速好转, 出现了优秀的“森林呼吸”。

现代快报记者 安莹

从11月1日下午开始, 随着北方冷空气前锋的到来, 加重了江苏的污染。以南京为例, 空气质量由良好变为轻度污染。昨天早上9点, 污染达到顶峰, PM2.5实时浓度已达178微克/立方米, 达到中度污染水平。

其实, 冷空气前锋并不像名字那么可爱, 每一股冷空气南下, 空气质量都会出现先变差、后变好、再变差的规律。专家说, 冷空气迫近时, 气压变低气温上升, 大气扩散条件不佳, 空气质量因此会出现明显下降; 过境时, 风力加大则会吹散污染物; 过境后, 大气趋于稳定, 空气质量又会再度下降。

昨天午后, 随着冷空气全面占领南京,

PM2.5浓度值开始下降, 下午3点, 很多市民发现天空湛蓝无比。截至昨天17时, PM2.5实时浓度仅为27微克/立方米, 已达到了优秀的“森林呼吸”。

现代快报记者统计发现, 从10月27日开始到昨天, 南京又连续收获了7天良好天气。到目前, 南京的“污染天”依旧停留在145个, 而全年的“污染指标”是146个, 也就是说, 如果再出现一个污染天, “污染指标”就全部用完了。从目前的形势来看, 在后面两个月里要保住“蓝天计划”已基本不可能。有关环保专家预测, 这轮冷空气之后, 南京的空气质量会再次陷入“霾伏”。