

今天,小伙伴们迎来了秋季的最后一个节气——霜降,自此以后,秋天开始谢幕,冬天慢慢上场。据南京气象台预报,10月24日、25日气温仍比较稳定,以多云天气为主,不过到了10月26日,南京最高气温降到19℃。周末计划出行的小伙伴们记得要保暖哦。

现代快报+/ZAKER南京记者 宋经玮/文 徐洋/摄

## 周末降温,冬天的脚步近了? 南京后天最高19℃,出行的小伙伴记得保暖

### 冷空气南下,周末降温

在气象上,霜降节气后,深秋景象越来越明显,冷空气变得频繁。但最近几天,南京的小伙伴们却一直处在“舒适区”,阳光清晨+温暖午后的模式循环播放。走在户外,嗅着桂花香,晒着秋日暖阳,时刻都能感受秋天的美好。据南京气象统计,10月23日,顶山街道的最高温度达到了25.2℃,平均体感温度23℃左右,穿一件衬衫都也不觉得凉。

不过,由于北方冷空气南下,未来几天江苏的天气变化虽不大,但气温开始滑坡。据江苏省气象局预报,10月24日,淮北地区最低气温11℃左右,淮河以南地区13℃~14℃,最高气温全省23℃~24℃;10月25日,沿江和苏南地区最低气温13℃~14℃,其他地区12℃左右,最高温度开始下降,淮北地区18℃~19℃,淮河以南地区23℃左右;10月26日,沿江和苏南地区最低气温14℃~15℃,淮北地区10℃左右,最高气温继续下跌,沿江和苏南地区17℃~18℃,淮北地区14℃~15℃,其他地区16℃。

此外,据江苏省气象局预报,预计10月24日早晨,江苏江淮之间北部和淮北大部分地区,可能出现雾或浓雾,出行的朋友需要注意。

### 霜降和降霜,你能分清吗

霜降和降霜一样吗?霜和霜冻又有啥区别?每到一个节气,大家都会好奇它的意义和来由。据现代快报记者了解,“霜降”反映的是气温骤降,并不是表示进入这个节气就会“降霜”。并且,在气象学上,“降霜”这个概念是没有的,气象学上一般把秋季出现的第一次霜称做“早霜”或“初霜”,把春季出现的

最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”,从终霜到初霜的间隔时期,就是无霜期。

霜降节气期间,东北北部、内蒙古东部和西北部平均气温普遍很低,土壤冻结,农作物停止生长,进入越冬期。纬度偏南的南方地区,平均气温多在16℃左右,离初霜日期还有两到三个节气。据南京气象台统计,历年南京霜降时的平均气温在14℃左右,霜降之后天气也会越来越冷。

另外,据中国天气网科普,霜和霜冻也不是一回事。霜是一种天气现象,而霜冻是指在比较温暖的日子里(日平均气温在10℃或以上),气温突然下降,当气温在短时间内下降到农作物生长所需要的最低气温以下时,使农作物遭受冻害的现象。发生霜冻时不一定出现霜,出现霜时也不一定就有霜冻发生。但是,由于出现霜时的温度已经比较低,要是继续冷却,容易导致霜冻的发生。

### 南京将进入“枫叶时间”

“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。”这句耳熟能详的诗句描写的正是深秋美景。霜降节气过后,枫树、黄栌树等树木在秋霜的抚慰下,开始漫山遍野地变成红黄色,如火似锦,非常壮观。

据中国天气网数据统计,随着多股冷空气的陆续来袭,10月下旬,华北等地的红叶将陆续进入最佳观赏期。现代快报记者了解到,今年的红叶整体长势良好,目前栖霞山上有近50个红叶树种、近10万余株红叶树。现在有零星红叶已经变红,整体呈现泛黄的一个过程。如果雨水充沛,温度光照适宜,预计在10月底、11月初的时候将逐步进入红叶观赏期。到时候,漫山遍野的红将成为这个秋天南京最美的一景。



迎来霜降节气,出行注意保暖  
扫描看视频



### 霜打的蔬菜水果分外甜 青菜、柿子吃起来口味更佳

霜降是秋季的最后一个节气,意味着冬天马上就要到了。霜降节气来临,也意味着进补最佳时机到了。

### 一年补透透,不如补霜降

“一年补透透,不如补霜降。”应着节气,大家可以在吃上下些功夫,多吃一些健脾养阴润燥的食物,为即将到来的冬天做好准备。

经历秋霜后,很多菜变得更加可口,它让我们在食物里体会到四季更迭的美好。“荷莲一身宝,秋藕最补人”,霜降养生最不能少的就是莲藕。收浆后的秋藕更加甘甜可口,能养阴清热、润燥止渴,此外还有润肺养血之效。比如板栗,此时正是板栗上市的时节,吃板栗可以起到养胃健脾、补肾活血的作用。还有雪梨,雪梨生吃熟吃都可以,是润燥的佳品。

老南京在霜降还讲究吃柿子。因为霜降前后,柿子完全成熟,个大、皮薄、汁甜,还含有大量维生素C,非常受大家的追捧。还有南京人最爱的鸭肉,鸭肉鲜嫩肥美,营养也十分丰富。从养生角度看,此时来一碗鸭汤,可以起到去火润燥的作用。“十月萝卜赛人参”,霜降到了拔萝卜也是不少地方的习俗。

此外,霜降后去栖霞山赏红枫也是很多老南京人特有的习惯。深秋的栖霞,枫林如火,连绵一片。登高远望,如一幅美丽的画卷,非常壮观。

今日霜降

### 南京三日天气

今天

晴到多云局部有雾 偏北风2到3级  
13℃~25℃

明天

多云到阴 偏北风3到4级  
14℃~24℃

后天

阴到多云 偏北风4级左右  
13℃~19℃

### 霜打的蔬菜分外甜

据了解,早在两千年之前的汉代,在《汜胜之书》中就有记载:“芸苔足霜乃收”,意思是打了霜之后再收萝卜,否则口感会苦涩。1600多年前西晋的陆机也说过:“蔬茶要得霜甜脆而美。”民间更有“霜打蔬菜分外甜”的说法。

那么,为什么霜打的蔬菜就会变得可口呢?南京市蔬菜科学研究所副所长魏猷刚解释,简单来说,比如青菜里的淀粉在植株内淀粉酶的作用下变成麦芽糖酶,进而转变为葡萄糖,细胞液中增加了糖分,就不会轻易被冻坏;葡萄糖溶于水,所以蔬菜就有了甜味。

霜降后,哪些蔬菜格外好吃?据介绍,主要是十字花科类的蔬菜,比如北方的大白菜,北京人每年冬天都要储藏很多大白菜,越放越甜。南方则是小油菜、青菜等,还有湖南的白菜苔、湖北的红菜苔,经霜之后都变得更加鲜甜。就南京而言,本土青菜——矮脚黄就是不少人霜降后的餐桌必备。

魏猷刚介绍,南京人把小白菜俗称为青菜,青菜又分为白梗和青梗,像上海青和苏州青都是青梗,矮脚黄则是白梗的代表性品种,南京人尤为喜好。

当然,不是所有的蔬菜经过霜冻了之后都好吃。比如西红柿、辣椒、豆角、南瓜和橙类水果,遇到霜降后很容易变坏,且不易贮藏。尤其是茄子,茄子特别不能霜冻。经过霜打后的茄子,会形成一种物质——茄碱。茄碱对人体有害,过多食用可能会出现恶心、呕吐等症状。

现代快报+/ZAKER南京见习记者 卢河燕

## 江苏省职业介绍中心现场公益招聘活动部分信息

### 10月24日(周四)综合性人才专场招聘活动

通力电梯有限公司南京分公司	南京金文云锦艺术研究院有限公司	江苏锦江南京饭店有限公司
江苏戌金保安服务有限公司	南京第二道路排水工程有限责任公司	中润环能集团有限公司
江苏国信物业管理有限公司	江苏省邮政速递物流有限公司	南京市金盾押运护卫中心
南京仟佰间房地产经纪有限公司	南京分公司	南京新联创业园管理有限公司
南京依瑾物业管理有限公司		南京地铁物业管理有限公司

### 10月25日(周五)现代服务业人才及高职院校毕业生专场招聘活动

南京尹乐餐饮管理有限公司	南京熊猫金陵大酒店有限公司	南京鼓楼区优家乐房产信息咨询部
南京金鹰国际集团有限公司	南京奥特佳新能源科技有限公司	中润环能集团有限公司

招聘时间:8:30—11:30 招聘地点:江苏省职业介绍中心(南京市鼓楼街5号华阳大厦2楼,鼓楼公园旁,地铁1号线鼓楼站下3号出口,16、100、34、52路至鼓楼站下即可。)

联系电话:025-83233822、83233823、83233826 中心网址:<http://jshrss.jiangsu.gov.cn/col/col57489/index.html> 求职群号:176769875 企业招聘群号:144750140 广告

### 活动预告

10月30日(周三) 贸易、快速消费品、财务、物流类等人才专场招聘活动

10月31日(周四) “关爱就业、助力明天”残疾人专场招聘活动

### 网上招聘特色活动安排

2019年全国高校毕业生就业服务行动(10月1日—10月31日)

### 10月下旬送岗位进军营特色招聘活动,欢迎广大企业踊跃报名

### 某餐厅试营业,高薪招聘迎宾及收银。

要求女性,30岁以下,上班时间上午10点至晚上10点,缴纳社保,工资5000元—7000元起。

迎宾工作内容:1、做好消费宾客的迎、送接待工作,接受各种渠道的预定并落实;2、了解和收集宾客的建议和意见反馈;3、以规范的服务礼节,树立公司优质、文雅的服务品牌;4、主动、热情、礼貌、耐心、周到地接待宾客;5、配合领班工作,服从领班或以上领导指挥。

工作地点:河西绿博园附近,可包食宿。联系人:吴志鹏 18284528583