

今明后雨雨雨,气温变化虽不大,但相对湿度高——

# 准备好,接受湿冷的“魔法攻击”吧

这几天南方阴雨雪天气仍将持续,大部地区湿冷相伴。江苏也是一样,周五至双休日,雨雨雨模式上线,总体来看南边比北边下得大。今天江淮之间南部和苏南地区阴转小雨,明天雨带将扩展到全省,到了后天下午至夜间雨水才会逐步停歇。降水持续在线,气温虽然没有大起大降,但湿冷感明显。根据中国天气网制作的湿冷攻击预警地图,江苏处于湿冷暴击区。小伙伴们出门除了要带伞,还要做好保暖防护。

现代快报+记者 徐红艳/文 徐洋/摄

## 南京三日天气

今天 小雨 偏东风3到4级 3~6℃

明天 阴有小到中雨 东到东北风  
3到4级 4~7℃

后天 白天阴有小雨,夜里阴转多云  
偏北风4级左右 4~7℃



天气湿冷,时尚的年轻人也全副武装

## 雨雨雨持续至周日,出门带伞

自从虎年最强雨雪过后,南方阴雨似乎就没下线。根据预报,南方雨雪仍难停歇,11日开始降水强度有所增强,尤其是12日至13日,长江以南将有较大范围的中到大雨天气。其中,江淮大部、江汉东部、贵州、江南大部、华南大部等地的部分地区有小到中雨。

总体来看,本周南方降水不断,湿冷感相伴,江南等地最高气温普遍不足10℃,不少地方气温甚至在5℃上下。

在江苏,昨天雨水难得休了个假,全省以多云为主,部分地区还出了太阳。根据江苏省气象台预报,新一轮雨水今天就到货了。10日夜到11日,江淮之间南部和苏南

地区阴转小雨,其他地区多云到阴;12日沿江和苏南地区阴有小到中雨,其他地区阴转小雨;13日沿江和苏南地区阴有小到中雨,其他地区阴有小雨并渐转阴到多云。

## 太阳流浪,江苏迎湿冷暴击

昨天降水暂停,全省气温有所回升,除了西部沿线地区,其余大部分地区都在8℃以上,南京最高气温在6℃到8℃。不过,由于户外相对湿度较高,体感仍然较为湿冷。今天雨又“上岗”,记得带雨具、穿暖点,雨天不仅出行不便,而且体感也会更冷。

不仅是江苏,虎年以來,南方“湿冷模式”持续在线。未来一周,南方只有广东雷州半岛以及海南、台湾气温比较舒适,暂时与

湿冷天气“绝缘”。

为此,中国天气网制作了全国湿冷攻击预警地图(详见大图)。

地图上显示,江苏、安徽、浙江、上海、湖北、湖南、江西、贵州以及云南西北部、四川东部等地将持续遭遇湿冷“暴击”。这些地方最低气温普遍在0~5℃,还不时伴随着雨雪天气,湿冷可谓全天候360度无死角“在线”,让你无处可躲。

## 气温小幅波动,最高温总体“南低北高”

今明后三天,全省气温总体呈现“南北倒挂”的特点,且最低温回升明显。今天淮北市最低温度-1~-2℃,苏南地区2℃左右,其他地区0~1℃;最高温南低北高,沿江和苏南地区7℃左右,其他地区9~10℃。

双休日气温有小幅变动。明天早晨沿江和苏南地区最低温升至3~4℃,淮北地区-1~-2℃,其他地区1℃左右;白天最高温略微回升,省内西南部地区8℃左右,其他地区10~11℃;到了周日,最低温继续回升,

但最高温略有下降。当天早晨省内东南部地区5~6℃,淮北地区0~1℃,其他地区3℃左右;最高温方面,西北部地区8~9℃,其他地区7℃左右。

根据南京市气象台预报,今起新一轮降水将影响全市,白天雨量小雨,双休日降水持续。具体来看,明天全市阴有小到中雨,后天全市白天阴有小雨。不过值得高兴的是,后天夜里阴转多云。气温方面,今明后三天受降雨影响,体感温度偏低,最高气温6℃到7℃,最低气温3℃到4℃。

## 冷入骨髓之 全国湿冷攻击预警地图



## 湿冷:明明是0℃,你感受到的可能是-4℃

相较南方的湿冷,北方大部还是室外以干冷为主,加上室内有暖气护体,寒冷的感觉有些打折扣。有小伙伴感叹,“南北方冬天的冷不是同一种冷。北方冷是干冷的‘物理攻击’,南方冷是湿冷的‘魔法攻击’。”

为啥体感上湿冷要比干冷更冷?气象专家解释说,我们常说的气温仅代表空气的温度,并不代表人体对周围环境的冷暖感知。体感温度,除气温外,还要考虑很多因素,风力和相对湿度就是其中两个重要的因素。

水汽会把衣服上的暖空气层排挤掉使其失去保温作用,保温层被破坏后,热传导作用会更快地从人体上吸收很多热量;同时,水汽的蒸发作用会带走更多的热量,因此人会感觉到比实际要冷。

根据中国天气网此前制作的湿冷指数图表,在相对湿度80%、风力固定为2级的情况下,户外6℃的气温,人的体感温度其实只有3℃;户外0℃的气温,人的体感温度是-4℃。

## 这些招数为你抵御湿冷

如何有效地抵御湿冷“魔法攻击”呢?中国天气网给大家支招:

1. 让室内暖起来 对于潮湿又没有暖气的南方而言,最难捱的莫过于室内的冷。可以使用空调等取暖电器来帮助提高室内温度,这样至少能保证在家里不用“抖”了。不过使用取暖电器时一定要注意安全,避免火灾发生。

2. 规律运动 想要提高抗寒能力,运动是最好的方式。运动能加快血液循环,让身体快速热起来,而持续规律的运动更能改善体质、抵御寒冷、提升免疫力。湿冷天气里,

运动前要充分热身,运动期间和运动后也都要注意保暖,避免感冒。

3. 热水泡脚 湿冷天气里,人们很容易觉得脚冷,可以尝试在睡前用热水泡脚。足部穴位很多,在热水的浸泡下,不仅可以促进身体血液循环、疏通经络,还能缓解手脚冰凉,增强免疫力。

4. 多吃热腾腾的食物 高热量的食物都能够帮助人体抵御寒冷。在湿冷魔法攻击期间,喝一杯热乎乎的奶茶,吃一顿热腾腾的羊肉汤、火锅等,都能给你带来更多热量。减肥还是等天气暖和了再说吧。