

# 春天真的要来了!

## 本周晴多雨少,最高气温有望破20℃

本报记者 谢春晖



随着暖湿气流退场,雨水渐离,杭城可望开启连晴模式,春天可能已近在咫尺。 里尔 摄

经历了两个多月和雨水的缠绵,昨天下沙总算雨停云开,迎来了一个阳光灿烂的周末。暖暖的阳光洒在身上,舒适的东南风拂过脸庞,下沙人仿佛已经“嗅”到了春天的味道。

更加令人开心的是,这样的好天气将整整持续一周。据杭州市气象台消息,随着大气环流调整,带来连续雨水的“劳模”暖湿气流将开始“放假”。在高空西北气流的作用下,“流浪”了两个多月的太阳,终于要开始正常上岗了。

杭州市气象台预测,除了后天(13日)夜里到大后天(14日)白天可能会出现很弱的降雨外,其他几天都将会是晴或晴到多云的好天气。特别是本周前三天,白天阳光灿烂,非常适合居民外出赏花踏青,或者在家中晾晒衣物。

气温方面,本周气温将呈现稳步上升

的态势,特别是在白天太阳出来以后,气温更会节节攀升,最高气温有望突破20℃。不过,最低气温的变化并不大,本周最低气温将保持在5℃至8℃。昼夜温差大,居民需要适当增减衣物,谨防着凉感冒。

连续晴好的天气,也将加快入春的脚步。在气象学意义上,入春的标准是连续5日平均气温超过10℃,根据未来几天的气温预测,下沙很有可能在本周前后入春。

### 一周天气预报:

11日(周一):晴,7.8~19.4℃;  
12日(周二):晴,5.3~20.3℃;  
13日(周三):晴到小雨,10.3~18.9℃;  
14日(周四):小雨转多云,5.9~15.6℃;  
15日(周五):多云,5.1~18.1℃;  
16日(周六):多云,8~17.8℃;  
17日(周日):多云,8~16℃。

## “春捂”有讲究,你“捂”对了吗

春天即将到来,这段时间里天气复杂多变,气温时高时低,如果不及时增减衣物,稍不注意就会患上感冒等疾病。

在老下沙人的口中“春捂”往往是抵御初春时节疾病的最佳方法。不过,现在的年轻人大多对“春捂”没太多概念,总把“春捂”理解成春天多穿衣服。其实,在中医里关于“春捂”大有讲究,“捂”得不正确,不但起不到养生防病的效果,还可能诱发疾病。

一般来说,“春捂”主要和气温变化相关,昼夜温差如果大于8℃,及时“春捂”是非常有必要的。特别是对于抵抗力较弱的老人、孩子以及患有慢性支气管炎的病人等,早晚需适当增加衣物,以免感冒着凉。

当日常平均气温能持续稳定在15℃时,捂不捂就要看个人体质了。体热且抵抗力强的青壮年可适当减少衣物。老人和孩子则可再多捂几天,等到平均气温超过15℃时,再根据身体情况逐步减少衣物。

由于每个人的耐寒耐热的程度不同,不适合“春捂”可以根据身体的实际感受来辨别。如果棉衣秋裤“捂”着时身体不觉得燥热,也没冒汗,那就不必急着换上春装。反之,就不妨尽早换上春装,以免出汗后被冷风一吹,反而容易感冒着凉。

“春捂”并不是全身上下都要裹得严严实实。背部、腹部和足底是“春捂”时最需要捂好的三个部位,特别是腹部和足底尤其要注重保暖。

背部保暖有利于在初春时间抵御寒气的损伤,减少感冒着凉的风险。腹部保暖最主要保护的是肠胃及消化道,有助于预防消化不良和腹泻。足底保暖则能避免寒气从下而上,足底神经末梢丰富,保证足底温暖,全身也就真正地暖和起来了。

“春捂”时除了适当增减衣物外,养生专家建议,居民可以通过热水泡脚和户外锻炼等增强身体在春季多变天气中的抵抗力。

本报记者 谢春晖

## 踏青赏花 收好这份“春田花花”排班表

这几天,柳条已经不慌不忙地抽出了嫩绿色的新芽,花骨朵们也卯足了劲儿,就等着天气变暖争相吐艳。期待不久后的花团锦簇盛景,来看看西湖边这份不完全版的“春田花花”排班表吧。

### 樱花:早樱已经刷屏

春日赏樱,太子湾公园绝对是首选打卡地。珠帘壁瀑布水系附近的山樱们每年都是开得最早,绯红色花朵已经从2月下旬一直刷屏到现在。花港公园南门草坪的几株樱花也绽放了笑脸,这几株樱花学名叫寒樱,2016年引进,属于早花品种。

太子湾公园共有樱花670株,整个花港辖区共有樱花2000多株,大部分樱花的花期在3月中下旬,以“染井吉野”(也叫东京樱花、日本樱花)最富盛名,在太子湾公园、花港观鱼公园的丛林区、雪松大草坪以及乌龟潭景区内均有成片种植。晚樱的花期在4月上旬到4月底,主要在乌龟潭景区内,丹青托月牌坊处最为集中。

### 郁金香:盛放还要再等等

太子湾的郁金香花展,是春天里最受大家喜爱的花事活动之一。现在的郁金香宝宝们还是绿色的杆子,叶子尖尖,娇憨可爱。工作人员说,要等接下来气温升高,郁金香才会有动静。顺利的话,也要再过一周才会开放。

今年太子湾的郁金香栽种数量和往年差不多,逍遥坡、望山坪、祖母桥等区域今年都有成片的郁金香和大家见面。郁金香盛花期一般在3月下旬左右,将一直持续到4月中旬。到时候,还有“紫色精灵”二月兰、“雅俗兼具”的洋水仙等众多草花陪衬。

### 玉兰:天气一暖就灿烂

“霓裳片片晚妆新,束素亭亭玉殿春。”这几天,亭亭玉立的玉兰花姑娘中最着急的几朵,已悄悄绽放了。

在湖滨一公园、二公园,有白玉兰、红玉兰、二乔玉兰等品种近200株。前段时间雨水多,玉兰花期有所推迟了,目前零星开放,大部分都是花苞状态。只要天气一暖,玉兰花就该盛放了。预计3月底,玉兰姑娘会进入盛花期。

### 桃花:月底进入最佳观赏期

要看桃花小姐姐,首选是去“间株杨柳间株桃”的白堤。白堤上有柳树146株、桃树144株,主要品种为垂柳、碧桃。

工作人员说,桃花开时柳色又新又青,艳红与嫩绿对比,不论是沿着白堤边走边看还是站在北山街远望,一抹红、一片绿,总能“撩”到你。

要见桃花灼灼的盛景还要耐心等待,3月底至4月初是最佳观赏时间。

### 油菜花:下旬会到盛花期

踏青怎么能少了热热闹闹的油菜花呢。八卦田公园地处杭州城南,毗邻西湖玉皇山,历史上是南宋皇帝赵构的亲耕籍田,景色十分优美。

八卦田的油菜花非常出名,每年盛放期绝对是刷爆朋友圈的网红地。工作人员说,目前油菜花姑娘有零星开放,预计再过一周会绽放更多花朵。等天气转暖,预计3月下旬金灿灿的油菜花将盛开,一片金色的海洋已经可期。

本报记者 金丹丹  
通讯员 丁高峰 王乘乘 金晶 高菲