

今日“大雪” 杭州真正的冷开始了

本周都是阴雨天,本月中旬还有冷空气要来

本报记者 方力

昨天,浙江全省大部气温有所上升,阳光总算大大方方亮相。

能和阳光打照面,务必好好珍惜,因为天气转折要来了。接下去有连绵阴雨,而中下旬可能有冷空气降临浙江。

本周以阴雨天为主 13日有冷空气

今天起,阳光逐渐收场,连续阴雨又要登场。

省气象台预计,今天起一周内,也就是到12月13日,浙江都以阴天或阴雨天气为主。气温方面,未来几天的趋势是小幅回升。

今天,浙北地区多云到阴,傍晚起局部有小雨;其他地区多云,其中东南沿海地区夜里起转阴有时有小雨。明天,全省阴天,其中沿海地区有时有小雨。

就杭州来说,预计9日前持续云系较多的天气,其中今天下午到夜里会有些小雨;10日到12日,小雨将占据主场。

但毕竟到了“大雪”节气,新一轮冷空气已经在候场了。

据省气象台预计,到下周日(13日)前后,有一股中等强度冷空气到来。届时降雨范围和强度都将有所增加,气温也会下滑。

中央气象台中期预报说,12月中旬有股冷空气要来。11日前后,受冷空气影响,新疆北部有小雪;12-14日,西北地区东部、华北、东北等地天气转阴,部分地区有弱降雪;南方地区有一次小雨过

程;长江中下游及其以北大部地区有4~6级偏北风,气温将下降4~8℃、局部降温10℃以上。

“大雪”到 意味着仲冬正式开始

今天就是大雪节气。《中国天文年历》显示,北京时间今天零时9分迎来“大雪”节气,标志着仲冬时节正式开始。此时节,天气越来越冷,气温越来越低,水面凝冰,北风卷地,瑞雪将临,万物冬藏,就连平时常在枝头叽喳吵闹的鸟儿也很少作声了。

进入“大雪”后,冷空气会频频到来,我国大部分地区的气温都降到0℃或以下,冬日景象丛生,雾凇挂满枝,片片雪花飘。

“大雪”时节,阴气最盛,但盛极而衰,阳气有所萌动。进补时注意“去寒就温”,多吃些温阳散寒、固肾益精的食物,如羊肉、山药、红枣、枸杞等;起居方面,遵循“早卧晚起,必待日光”的原则,以防寒邪损伤阳气。应加强锻炼,“大雪封河”,可适当参加些冰雪娱乐活动,多晒太阳,以壮阳气,抵御寒冷。此外,还要注意头部、足部的防寒保暖,每天可用温热水泡脚并按摩足底穴位。



昨天杭州出现久违的太阳,游客兴致勃勃。本报记者 徐彦 摄

“文明健康 有你有我”公益广告

光盘行动 从我做起



以光盘为镜 看见最美的自己

践行光盘行动 文明就餐成风尚

浙江省文明办

“文明健康 有你有我”公益广告

光盘行动 从我做起



餐餐都光盘 才是最好的体面

践行光盘行动 文明就餐成风尚

浙江省文明办