

天气

## “小雪”无雪 但冻“哭”你还是可以的 气温还在降,明天会探至这轮降温的谷底

不知道是寒潮给“小雪”节气“捧场”,还是“小雪”节气给寒潮“撑腰”,反正我们昨天是体验了一回什么叫做“秒入冬”。

先来看一组市气象台的实况数据:前天20时到昨天18时,市区气温一路从15.4℃跌到8.5℃,近乎“腰斩”。

唯一值得庆幸的是,下了一夜的雨,昨天白天及时“收手”,不然,“湿冷魔法”会更令人叫苦不迭。

然而,“好戏”才刚刚开场——

市气象台在昨天17时发布的降温报告中提到,受寒潮影响,我市气温仍在下降,预计日平均气温过程降温幅度9℃-11℃。

这个降温幅度,跟上一次寒潮带来的降温幅度是差不多的。经历过上一次寒潮后,我市气温已经“下了一个台阶”,也使得这次寒潮带来的降温,显得越发令人瑟瑟发抖。

今天,我市平原地区最低气温只有2℃-4℃,局部地区有霜;山区最低气温-2℃到0℃,有薄冰。

明天,最低气温将探至这轮降温的“谷底”,平原地区最低气温降至0℃左右,局部地区有薄冰;山区最低气温-4℃到-2℃,有冰冻。

之后,气温则有望缓慢“复苏”。

昨天是二十四节气中的“小雪”。又那么巧,刚好有寒潮来。于是,下不下雪这件事,就被惦记上了。

下雪并不是件容易的事,一方面需要“日平均气温下降到4℃以下”的低温,另一方面则需要有充沛的水汽。对于我市平原地区来说,显然上述两个条件都不满足,但对于山区来说,水汽则成了下雪的“拦路虎”。

虽然已经是“小雪”节气,但对身处宁波的我们来说,在大多数的年份里,“小雪”和下雪之间并没有必然联系。想要见到雪花飞,起码要等到下一个节气——“大雪”。

不止如此,每年下半年的初雪,多要等到12月中下旬才会落下,而且多是“花落山间”,并以雨夹雪的形式出现。想要看雪,还得再等等。

记者 石承承



气温骤降,昨天走在街头,吹过的风,已带着逼人的寒气。记者 刘波 摄

养生

### 昨天“小雪” 养生注意这三点

昨天我们迎来“小雪”,这是二十四节气中的第二十个节气。古语云:因天已积阴,寒未深而雪未大,故名小雪。宁波的冬季很少下雪,但由于雨水与寒气交织,湿冷天气开始增多。海曙区中医院内科鲍平波医生提醒,“小雪”养生,应注意三个关键词:冬令进补、早睡晚起、萝卜加梨。

#### 冬令进补

遵循中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。故“冬令进补”。但进补前应该了解自己该不该补,属于何种体质,属于何脏何腑。

一般而言,中年人以补益脾胃为主,老年人以补益肾气为主,但具体到个人,又有气虚、血虚、阳虚、阴虚等不同,要认真分析,根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,要遵医嘱,万不可盲目“进补”。

#### 早睡晚起

每年到“小雪”节气,天气较为阴冷,容易让人体出现不适,中医认为“冬不藏精,春必病温”,对于中老年朋友而言,小雪之后更要注意“精气养藏”,可适当减少户外运动。通俗点说,就是“早睡晚起”。另外,每天晚上可以用热水泡脚,并按摩足底的涌泉穴。同时,早晨不宜起的太早,最好等太阳升起,阳气生发之际再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气的潜藏。

#### 萝卜加梨

中医认为,饮食调养要遵循“秋冬养阴”的古训。平时大家都习惯熟吃萝卜生吃梨,“小雪”之后不妨反过来。因为梨能润肺清热、养阴生津,对于刚入冬的燥咳,效果很好,可用梨和蜂蜜隔水蒸熟吃。同时,中医认为生吃白萝卜可清热生津,凉血止血,化痰止咳。但脾胃虚寒者不要生吃萝卜,最好煮熟以后吃,以免引起肠胃不适。

另外,此时可以适量吃些莲藕粥,有较好的补益功效。莲藕熟吃有健脾开胃、止泻固精功效。

记者 任诗好

菜篮子

### 蔬菜储备4000吨, 肉禽储备3200吨…… 宁波“菜篮子”商品 供应总体充足

寒潮来袭,甬城的肉菜、禽蛋等“菜篮子”商品供应充足吗?价格有什么变化?

记者从我市规模最大的“菜篮子”市场——宁波农副产品物流中心了解到,为应对这波寒潮,该中心下属的宁波蔬菜批发市场已加大进货力度,组织经营户从山东、江苏、福建、广东、云南等地调运蔬菜。目前宁波蔬菜批发市场已储备4000吨蔬菜,如遇紧急情况,可启用12家保供基地紧急调运蔬菜,保证市场货源总体充足、价格稳定。

据了解,上周蔬菜批发市场的蔬菜日均成交量2800吨,批发均价每公斤2.5元,周环比持平。“10月底的寒潮给我们敲了警钟,这次我们准备很充足,一直在补货。天气转冷,蔬菜储存期也长了,物流、供应没什么问题。”宁波蔬菜批发市场经营大户任师傅告诉记者。

另一方面,目前宁波肉禽蛋批发市场已储备冻猪肉和冻禽约3200吨,白条肉批发价每公斤23.6元,禽类每公斤13.5元,蛋类每公斤10.5元,价格比较稳定,可保证宁波及周边地区市民7天的消费需求。同时,为预防肉价上涨,肉禽蛋批发市场主动巩固、提升保供“配置”,紧急落实了2家猪肉直采新基地,同时有5家猪肉直采基地“保底”,可保障宁波及周边市场的肉类供应。

记者 周晖 通讯员 汪家桐

