

翻箱倒柜 找秋裤? 别急!

好像可以“咬牙”
再等等……



东钱湖边的枫叶红了。

记者 胡龙召 摄

1 10日早晨,秋裤可以“解封”

10月10日,我们或将迎来今年下半年以来最冷的一个早晨:我市最低气温只有10℃左右,部分地区不排除跌至个位数的可能性。

赶紧翻箱倒柜找秋裤?别急!从市气象台10月9日发布的10天预报看,在冷空气的“猛烈进攻”下,气温并没有大家想的那么不堪一击。春夏“咻~”冬的梗玩得再溜,总要给秋天留几分薄面的。

啥时穿秋裤?这不是一道天气题,而是一道伦理题,最有“求生欲”的答案恐怕是:你妈喊你穿秋裤,你就该穿秋裤了。

事实上,这道题还真没有标准答案。即便是生活在同一座城市,有人的秋裤要从10月穿到来年5月,也有人“不知秋裤是何物”。

不过,一般来说,当最低气温低于10℃时,大家就可以把秋裤翻出来了。

眼下,一股“全能型”冷空气正在东移南下影响我国中东部地区,带来大风、降温和雨雪天气,中东部大部分地区气温下降4℃-8℃,局部地区降温

10℃-12℃。

随着冷空气南下,秋裤“分割线”会在10月10日南压至江苏、安徽、湖北南部到川西高原一带;10月11日,长江中下游地区也将加入“秋裤群聊”。

从市气象台的预报看,10月10日到11日,我市最低气温只有10℃-12℃,部分地区最低气温不排除跌至个位数的可能,今年秋天的“第一条秋裤”可以安排上了。

尤其是体质相对较弱的老人和孩子,穿秋裤的速度一定要跟上降温的速度,不然很容易被感冒等疾病“逮个正着”。

2 “咬牙”等等行不行?

就是不想穿秋裤行不行?当然——行!

这回的“全能型”冷空气是个暴脾气,来势汹汹,但一路急行军,去也匆匆。

从市气象台10月9日发布的10天预报看,熬过10月10日和11日,我市气温就会开始“爬坡”,最高气温重新回到20℃以上,最低气温更是一路飙升至18℃。

与此同时,随着冷空气南下,冷高压控场,将一举终结连续6天的阴雨,我们有望喜提“秋高气爽”。

如此看来,咬牙等等,也不是不行。当然,前提是你对自己的身体状况有充分的了解。有心脑血管、呼吸道等疾病的朋友,就不要逞强了。

中央气象台在10月9日发布的中期预报中提到,下一波较强冷空气已经在排队等待“叫号”,预计10月15日到17日影响我国中东部地区。

冷空气活动频繁,中央气象台说,未来10天,我国中东部大部分地区气温将较常年偏低1℃-3℃。趁着最近这几天天气不错,换季的衣服该抓紧晒一晒。

3 这个部位不要“冻”

冷空气一波接一波,连带着气温“上蹿下跳”,让人应接不暇。走在路上,有人只穿了一件短袖T恤,有人已经披上外套……恍如穿越一般。

虽说“春捂秋冻”,但“秋冻”还是要“冻”得有理有据的。

眼下入秋才一周左右,整体天气形势还不是太稳定,大家要多留意气象部门发布的消息,根据天气变化及时增减衣物,但也用不着一看刮风下雨,就急吼吼换上厚重的衣物。

“秋冻”和“穿不穿秋裤”一样,讲究因人而异。不过,有一点要强调,“秋冻”并不意味着“啥都能冻”,身体的一些部位,比如颈部、脚部、腹部和肩膀

等,就不能轻易“冻”。

尤其是脚踝。不少漂亮小姐姐、精致小哥哥,为了追求“适度露肤显瘦”“露脚踝显高级”,经常是光着“脚脖子”就出门。

脚,常被称为人体的“第二心脏”,对人体血液循环起重要作用。脚踝的位置,分布有淋巴管、血管等重要组织,却只覆盖了一层单薄的软组织,很容易受凉导致感冒,甚至阻碍气血循环。

眼下已过寒露节气,民间素有“寒露脚不露”的说法,意思就是寒露过后,气温逐渐降低,大家要注意脚部保暖,尤其是平时身体比较弱、畏寒怕冷的人,更要避免寒从足底生。

这两个日子 跟冷飕飕很“搭”

在新一周(10月10日到10月16日)里,有两个日子跟眼下这种冷飕飕的天气很“搭”:10月10日的“世界居室卫生日”和10月12日的“世界关节炎日”。

“世界居室卫生日”,顾名思义,旨在引起人们对室内卫生环境的重视。

你可能从来没算过你一天待在室内的时间有多长,但据国内一项调查显示,这个时间可长达22个小时。

尤其是眼下天气骤凉,不少人习惯将窗户关得严严实实来“取暖”,晚上睡觉更是门窗紧闭,导致第二天早晨醒来感觉憋闷,甚至头晕目眩。

在“世界居室卫生日”来临之际,要提醒大家,保持居室卫生很重要的一点,就是在天气条件允许的情况下,经常开窗通风,建议每天开窗通风次数不少于3次,每次20分钟-30分钟。

此外,大家也不要“浪费”眼下秋高气爽的好日子,多到室外走走,加强锻炼,有助于提高身体免疫力和耐寒能力。

设立“世界关节炎日”的目的,则是希望引起人们对被称为“世界头号致残性疾病”的关节炎的重视,做到早预防、早诊断、早治疗,防止残疾。

关节炎的不少发病原因,跟一些日常的、容易被忽视的生活习惯有关:

比如不注意保暖,秋冬时节穿短裙,在冷风中露脚踝,就很容易导致滑膜炎、膝关节炎等;

比如缺乏锻炼,骨骼、关节、肌肉强度不够,又或者运动不当或过度造成损伤,导致软骨过度磨损等,都值得引起大家的重视。

记者 石承承



10月9日上午,东钱湖环湖东路边,枫树、银杏树、乌桕树正在悄悄变换颜色。随着气温的下降,宁波将迎来最美调色季。

记者 胡龙召 摄