

# 今夜起,通城再迎寒潮天气

## “速冻”模式又启,最低气温-2℃~-1℃!

**晚报讯** 上一波冷空气过后,通城又持续了近一周的好天气,但这平静格局即将被打破。市气象台昨天下午发布重要天气报告:11月29日至12月1日我市将有寒潮天气。

是的,刚晴暖了没几天,又要准备御寒了。根据最新气象资料分析,预计11月29日夜起受强冷空气影响,我市气温将明显下降,11月29日至12月1日最低气温降幅8℃~10℃,12月1日早晨最低气温1℃~2℃,12月2日早晨最低气温-2℃~-1℃。11月30日还伴有陆上5-7级、沿江江面6-8级、海区7-9级的西北大风。

说起来,这个月我市已经经历了两波寒潮天气,而且套路似乎都很相似,寒潮来之前先来一波降水过程,然后风力逐渐加大,之后最

低气温再来个“断崖式”下降。待强冷空气过境之后,再开启一段连晴的静稳天气。这次也不例外,受冷空气共同影响,今天我市将有一次短暂的降雨天气过程,提醒小伙伴们外出带好雨具。等到今天夜间冷空气占据主场后,雨水将退出“天气舞台”,晴冷天气再次登场。

需要多说一句的是,虽然这次气温降幅没有前两次大,但毕竟也是寒潮级别,市气象台昨天下午发布了寒潮蓝色预警。在其影响下,我市最低气温又将创下半年新低,直接跌破冰点。一直到12月4日,最低气温都会在0℃左右徘徊,“回温”的速度会慢一些。

明明还在深秋时节里,寒潮却一波接一波。不少小伙伴可能会质疑,不是应该最冷的天气里才会寒潮频发

吗?其实不然。市气象台说了,一般11月是寒潮过程较多的月份。原因其实也很简单,一般在秋季,前期基础温度比较高,受锋前增温影响,一次冷空气开始之前往往出现明显升温,冷空气影响后降温幅度非常大,容易形成“断崖式”降温,相对容易达到寒潮标准。而在隆冬时节,基础气温本来就低,冷空气来袭时降温幅度往往有限,达到寒潮标准的情况相对就少了。

### 【今明后三天天气预报】

11月29日:阴有小雨,东南风3-4级,夜里转偏西风4-5级阵风6级,气温12℃~19℃;11月30日:多云转晴,西北风5-6级阵风7级,气温7℃~12℃;12月1日:晴到多云,西北风4-5级,气温2℃~9℃。

记者俞慧娟

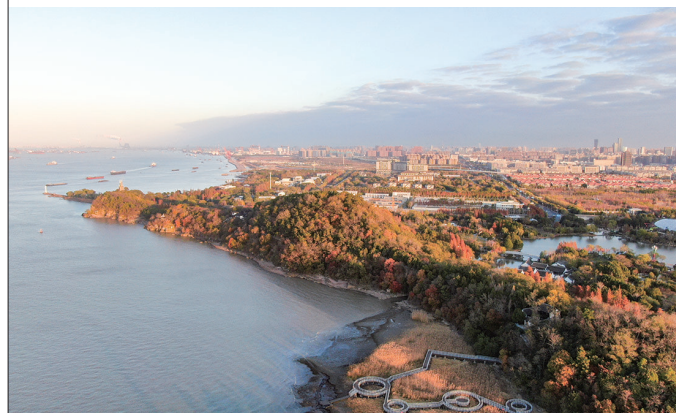
(合作单位:南通市气象局)



## 相互辉映

26日,在市区世纪大道和园林路交叉口向南路段,两侧香樟碧绿的叶子和梧桐树深浅不一的黄色相互辉映,让整条大道两侧颜色分明,呈现出一路走过犹如同时经过夏秋两季,“半秋半夏”独特的风景引人注目。

记者许丛军



## 晨曦美景

昨天清晨,无人机航拍南通狼山森林步道晨曦美景。

今年4月,南通狼山森林步道成功入选第一批“江苏省森林步道”名单。游人骑行或漫步其间,观江远眺或游憩休闲,在江天一色中感受山水融合之美。

记者尤炼

## 天气渐冷,当心泡脚不当反伤身

**晚报讯** 小雪过后,天气渐冷,寒日日盛。此时养生要顺应冬藏的特点,固护肾气,做好防寒保暖。27日,市中医院发布健康提醒:冬季养生,可睡前泡脚,但并非水越烫越好、泡脚时间越长越好,当心泡脚不当反伤身。

在具体操作时,需要注意以下几点:首先,选对泡脚桶,可选择具有加热保温功能、方便排水清洗的泡脚桶;足浴水温在40摄氏度左右

人体会比较适应,过高的温度不仅会烫伤皮肤,而且血液循环突然加快易导致血液上冲,反而会引起不适,甚至出现虚脱;每次泡脚20~30分钟,不宜过长。在泡脚过程中,由于人体血液循环加速,心率也相应加快,时间过长容易增加心脏负担;泡脚过程中感觉后背或者额头微微出汗即可,不宜大汗淋漓。中医认为汗为心之液,过多出汗会损心。只要泡到身体微微出汗则说明经络上

下贯通,泡脚有效了。

中药足浴虽然简单便捷,但并非所有人群皆适合。专家提醒:妊娠期及月经期的妇女,患有各种严重出血病的人,肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人,急症患者,情绪激动者,足部有伤者等都不适合泡脚。此外,饭前、饭后1小时内不宜足浴,由于足部血管扩张、血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,易影响胃肠消化功能。

通讯员孙红 记者冯启榕

生活因你更有趣

全年定价  
**300元**  
欢迎订阅  
**江海晚报**

南通新闻——国内新闻——国际新闻——文体新闻

新——闻——大——餐

我——们——精——心——为——您——制——作

成长周刊——生活周刊——文化周刊——晚晴周刊

南通味道

扫码订阅

订阅热线  
**85529910 85118867**