



穿衣指数：  
凉



感冒指数：  
多发



空调指数：  
少部分时间



运动指数：  
较适宜



紫外线指数：  
较弱

# 冷空气撤退

# 太阳要露脸

## 今天多云转小雨 最高气温17℃



本报讯(记者 查灿华)说起来,这个星期的雨就没停过,整个城市都湿哒哒的,衣服晒不干,阳台上的东西越挂越多,什么时候天气能放晴呢?气象部门说,最近是没有连晴的天气了,就算阳光露脸,也是短暂的。接下来一周,我市仍以阴雨天气为主,气温起起伏伏,体感总体偏冷,要注意防寒保暖。

昨儿早起,又是一场雨。晌午,阳光努力想挤出云层,但鲜有成功的时候。北风一阵阵刮着,不断把湿冷往人身体里吹,吹得人直打哆嗦,虽然才“立冬”。却已冷出了“冬至”的感觉。冬天难道就这么来了吗?放心,并不会。宣城入冬还早着呢,眼下只是冷空气来得比较频繁,才会觉得特别冷。冷空气一走,气温马上就会升上来。比如今天,最高气温就会升至

17℃。不过,这样的升温并不会持续太久,接下来一周仍是冷空气的主场。下周初还有更强的冷空气来袭,它会先冻透新疆,然后慢慢渗透进中东部,和强势的暖湿气流相遇,制造大范围雨雪和湿冷。咱们安庆就处在湿冷区,大家的保暖装备一定要囤货到位。今天及周末我市的具体天气情况为:今天多云转小雨,气温7~17℃,东北风微风;周六小雨,气温12~18℃,东北风3~4级;周日阴转小雨,气温9~12℃,东北风3~4级。

11月已进入冷空气的频繁活动期,对于主角冷空气,很多人是不是都好奇:它从哪儿来,又要到哪儿去?气象部门说,影响我国的冷空气都起源于北极地区,然后南下途经冷空气的“加油站”西伯利亚,在高空西北气流引导下,最终爆发并南下入侵。而冷空气的实力主要体现在降温幅度上,也就是冷空气本身强度和入侵地区基础气温的温差,两者相差越大,

冷空气越强。那冷空气最终要去哪里呢?冷空气在南下时,会与犹如加热器的地面进行热量交换,使得冷空气的温度不

断升高,名不副实而消亡。不过,也有一些冷空气翻山越岭来到海上,引发大风等恶劣天气。但最终难逃被海洋“加热”的命运,化作一缕清风。

## 周边城市天气预报

合肥 晴转多云 7~17℃	上海 晴转多云 12~17℃
芜湖 晴转小雨 7~18℃	南京 晴转多云 10~18℃
马鞍山 晴转多云 8~17℃	武汉 多云转小雨 9~18℃
黄山 多云转小雨 7~18℃	九江 多云转小雨 7~18℃

## 晚上泡泡脚

本报讯(见习记者 徐志远)宣城天气越来越冷了,很多市民喜欢晚上用热水泡脚,俗话说:“晚上泡泡脚,一宿睡到早”,每天用热水泡脚,已成了不少市民的习惯。尤其现在天冷了,泡个脚,整个人都很舒服。

每天热水泡脚15分钟还能发挥保健作用。热水泡脚的效用很广,风湿病、脾胃病、失眠、头痛、感冒等全身性疾病,截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病等大病、重病后的康复治疗等,可以通过热水泡脚辅以药物治疗,效果很好。

## 一宿睡到早

“这几天天气骤冷,外面又在下雨,骑电动车上下班,难免被雨淋湿。昨晚热水泡个脚就睡觉,现在感觉精神好多了。”家住城区回祥小区金女士说。

专家建议,泡脚首先要注意时间不能太长,最多半个小时,否则双脚的局部血液循环时间过长,会造成身体其他部位相对缺血,尤其是老人有可能因脑供血不足而昏厥。此外,饭后半小时内不宜泡脚,否则会影响胃部血液的供给,长期下来会造成营养不良。水温在40℃左右比较适宜,要随时添加热水。

## 提升身体抵抗力应对天寒

本报讯(记者 刘惠子)从立冬开始,安庆市民切切实实地感受到了冬日的寒意。

昨天下午4点左右,记者在市立医院的门诊输液室里看到,几乎每个座位和床位上都有病号,咳嗽声阵阵传来。“每年季节冷暖交替时都会来挂水,怎么防都不行。”抱着孩子的一位女士告诉记者,4岁的女儿已经来挂水3天了。

入冬后冷空气较多,有市民认为冬季细菌不活跃,忽略个人防护,其实是误区。体质虚弱者和免

疫力不佳的人要注意,及时添加衣物,早晚气温更低,要注意保暖。要多吃一些健脾胃的食物,如富含维生素、微量元素丰富且易于消化的鸡、鸭、瘦肉、蛋类、蔬菜、水果等。保证室内及时除尘通风,以减少和抑制病菌的存活和繁殖。适当进行户外活动,呼吸新鲜空气,以改善心肺功能,使身体更好地进行调节,适应冬季的冷空气环境。冬天依然要多喝水,这样不仅有利于保持血流畅通,而且可以预防呼吸道疾病。

## 穿条秋裤保护膝关节

本报讯(见习记者 徐志远)近日,记者在宣城街头还能看到有人穿破洞裤。破洞裤显然不适宜这种低温天气。天冷一定要记得穿秋裤保护膝关节。

家住天柱山西路附近的孙女士告诉记者,现在天气降温得真快,前几天还是穿短袖,这几天又是阴雨天气,天气格外得冷,不穿秋裤真的不行了。

专业人士介绍,穿秋裤可以

保护膝关节。作为人体重要的负重关节,膝关节最怕冷,尤其是秋冬季节。提高抵抗力,人体各部位中,小腿和脚离心脏相对较远,不仅血液流经的路程长,还汇集了全身的经脉,所以脚冷全身都会冷,机体抵抗力就会跟着下降,病毒可能乘虚而入。预防腰腿痛,如果寒冷季节不注意腿部保暖,经年累月会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。

## 天气冷了 外卖热了

本报讯(记者 柯慧敏)天气日渐寒冷,不少市民选择“宅”在室内,吃饭、购物上线上平台,冷空气吹热了以外卖为代表的“懒人经济”。

11月8日中午,记者在我市多个餐厅看到,在用餐高峰期时间,餐馆里“骑手”多了起来。“老板快一点,我手上五个单呢!晚了顾客要投诉的!”“老板,我的单号是XXX,我先去附近一家餐馆取个餐,马上就回来啊!”这是记者在城区双井街附近某家餐馆中看到的一幕,多个“黄衣”骑手都在等待取餐,却很少见到有顾客上门。

“工作日,用餐高峰期时,来餐馆吃饭的人比较少,都是外卖骑手来取餐。我主营的是煲仔饭,中午是接外卖单的高峰期,最近天气冷了,平均一个中午20多单左右,晚餐的接单量就少些。”该店余姓老板表示。“接下来接单量还会有所增加!骑手们也是争分夺秒,力求每一单都按时送到顾客手中。”

面对“火热”的外卖,家住东部新城的市民周女士却表示:“叫外卖方便是方便了,但长期吃外卖,不运动,身体负担大,而且使用一次性的碗筷,对环境容易造成污染。”

