

一入“三九”，天就变脸了 本周最低气温将跌至冰点

本报讯(记者 石承承) 一入“三九”，冬天便显露出它的狰狞面目：有一半时间在下雨，不下雨的时候就在降温，而且气温还将一路跌至冰点。

冬天有一种天气是最不讨人喜欢的，那就是湿冷。那种冷，就像是长了眼睛一样，一个劲儿往人的骨子里钻，好像穿再多衣服也抵挡不住。

之所以会提起湿冷，就是因为本周我们即将经历的天气就是又湿又冷。只是，两者来得并不完全同步，不知道带给大家的不适感会不会减轻一些？

先来说说降水。

据中央气象台预报，从昨天开始一直到17日，我国南方大部分地区降雨偏多。其中，江淮南部、江南、华南西部以及云贵高原部分地区累计雨量有10—30毫米，部分地区可达50—70毫米。

我们也“在劫难逃”。根据市气象台对未来三到七天的天气预报，周三开始，我市将从之前的阴天转为阵雨，雨水绵绵，要持续到周五才会告一段落。

雨水影响期间，我市气温并不算低，最低气温维持在6℃—7℃，最高气温有9℃—11℃。只是受天气影响，体感温度难免会和实际温度有落差。

再来说降温。

从目前来看，本周我市将经历两轮降温。

第一轮就在今明两天，主要是受上星期来袭的较强冷空气“残余势力”影响。气温整体呈“阶梯式”下滑，预计本轮降温的最低值会出现在明天，仅有4℃。

昨天我们正式进入“三九”。而这也号称是一年中最低冷的日子。据中央气象台预报，未来十天，冷空气势力有所加强，影响我国中东部地区。

等冷空气带来的降温影响到我们，预计要等到周末了。从目前的预报看，周六我市的气温就将出现一次“大跳水”，届时最低气温将从前期的6℃左右跌至3℃，并在周日降到0℃。

一年一度的春节正在一步步临近，任何天气的变化都会牵绊到准备启程回家的人们的心。无论是下雨，还是降温，请大家出门前关注最新的天气变化，不仅要考虑冷暖，还要考虑糟糕天气可能给交通带来的影响。



三九为啥是最冷的？

本报讯(记者 石承承)昨天是“三九”第一天。民间历来有“冷在三九”的说法，这也意味着我们将进入一年中最冷的时节。

“三九”到底有多冷，从民间广为流传的“九九歌”中就可知一二。

最广为人知的一个版本的“九九歌”是这样唱的：一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河杨柳；七九河开，八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。

“冰上走”的“三九”“四九”自然是“九九”中最冷的。

而流传于不同年代的“九九歌”尽管内容各有不同，但大多都认为“三九”是最冷的。

有的“九九歌”唱得直截了当：“三九四九冻破脸”，“三九四九冻得索索抖”，“三九四九冻死狗”，“三九二十七，见火亲如蜜”。

也有的“九九歌”唱得很婉转：“三九二十七，檐前倒挂柱(冰柱)”，“三九二十七，篙头吹箫篴(bìlǐ 指大风吹箫篴发出很大的响声。箫篴是我国古代北方少数民族的乐器名。)”

那么，为何“三九”是最寒冷的？

一般人们从冬至这一天开始数九。数上九天是一九，再数九天是二九……数到“九九”就算“九”尽了，那时天就暖了。

冬至刚过，地面散发的热量多于地面吸收的太阳辐射的热量，因此近地面的空气温度处于一个逐渐走低的状态；只有当地面散发的热量几乎等于吸收的热量时，气温才达到最低。

而气温达到最低，恰好是在“三九”前后。这便是民间“冷在三九”的由来。

还有一个很重要的原因，“三九”前后，西伯利亚地区的冷气团也发展到极为强盛的阶段，冷空气频频入侵，气温自然难有起色。

当然，因为我国幅员辽阔，温差有别，对“三九”的描述，还是会有差异。像流传于江苏一带的“九九歌”，提到“三九”就变成了“拾粪老汉满街走”。

或许有人会好奇：为什么要“数九”，而不是数其他数字呢？

这在一定程度上体现了过去人们对数字的一种崇拜。在当时的人们看来，九，为“至阳之数”，也是“至大之数”。积累到“九九”，意味着阴气散尽，寒意消散，“春已深矣”。

那为什么会有“数九”的习俗呢？

用大白话来说，还是因为冬日漫漫太难捱，过去的娱乐项目也不如现在丰富，总得找点事情做做吧。

光“数九”，似乎有些无聊，于是便有了“写九”和“画九”。

“写九”用到最多的一句话就是“亭前垂柳珍重待春风”，一共九个字，每个字恰好九画。每日一笔，共九九八十一笔。写完最后一笔，便迎来了冬尽春深的好时光。

在海拔5300米的高原 为游客心肺复苏

宁波首位援藏女导游返甬分享难忘经历



刘俪心(中)在西藏为外国游客导游

□记者 李臻 通讯员 姚敏明

“能成为宁波首位援藏女导游是我的荣幸，对我来说是开启了新的生活。”刘俪心说。2016年4月，经宁波市导游服务中心选拔、推荐，浙江省旅游局审核，她通过了国家旅游局审批，成为浙江省唯一一名入选国家旅游局援藏导游队伍的导游。

最近，浙江工商职业技术学院旅游与健康学院首届优秀校友论坛开讲，刚返甬的15届校友刘俪心受邀回到母校，和学弟学妹们分享这段难忘的援藏经历。

竟然没有一点高原反应

“初到西藏，发现自己竟然没有一点高原反应，真是太棒了！”这位24岁的女孩当时就忍不住跳了起来，这才发现剧烈运动后还是会感觉到呼吸困难。为了使自己能够胜任藏区的导游工作，她每天保证充足的睡眠，同时不管是否带团，都坚持走一万步以上，还做一些类似深蹲这样的动作进行锻炼。

除此以外，尽快熟悉当地的景点

以及风俗、文化成了她的必修课，其中让她觉得最具挑战的就是要用流利的英文来讲解。她说：“当时就恶补英语，甚至提前跑到景点去练习。”

虽然第一次讲解时还是十分紧张，甚至把之前准备的词全忘了，但不久后她就能应对自如了，“所以我想告诉大家，不要在未尝试过的事情前胆怯，而是要积极准备、勇敢面对”。

在海拔5300米的高原 为游客实施心肺复苏

在援藏期间，刘俪心经历了许多难忘的事，其中一些算得上是历险。

有一次，她带了一个去拉姆拉错的团。由于恰逢雨季，车子开到加查，大量的雨水就把路冲坏了，然后出现了山体滑坡。他们的车被困在半路，客人们都焦虑万分，刘俪心虽然内心也很害怕，“但我不能在客人面前表现出来，而且我必须安抚好大家情绪，等待救援！”她一边镇定地安慰着客人，又随时和后方保持联系。

终于，经过整整一个晚上，前方紧急修了路，车终于可以开了。她永远记得一个场景：“车发动那一刻，客人们都欢呼起来，我也终于舒了口气！”这次旅程结束时，有个客人还特意走过

来感谢她，“这次旅行很难忘，但我们更难忘的是你，非常感谢！”

同样是带队去拉姆拉错，另一次经历则更为惊心动魄。拉姆拉错在藏语中的意思是“天女之魂湖”，湖面海拔约为5300米，神奇的传说加上美丽的风景吸引了不少外国游客。

有一次，刘俪心带着四名外国游客到此，其中一名德国游客出现了高原反应，甚至出现了浮肿、抽搐和休克，情况十分危急。除了及时的安抚和吸氧，刘俪心还为客人施以心肺复苏，“氧气很快吸完了，上面也没有医院，幸亏我在学校里学过急救课，当时是凭着记忆来操作的。”这样的历险让她记忆犹新，“平时的积累和学习很重要，说不定什么时候会用上”。

多一份历练 让自己的心变宽广

“导游这份职业的优势就是能够走很多的地方，接触到不同的人。”刘俪心说。虽说只有半年多的时间，援藏的经历让她接触到了不同民族、不同国家的人，让她体悟到不同的文化所带来的差异。

她告诉大家，最难的就是“既保持自己的原则，又要试着包容和尊

重”。在众多“不邋遢就不像导游”的藏民中间，她始终保持着江南女孩的整洁与秀美；她主动感受与了解西藏文化，还向色拉寺的一名师傅学习藏语……

“身体一定要健康，要多锻炼；还有，一定要喜欢自己职业。”刘俪心把这两句话送给了学弟学妹们。