



游客在坐船游览月湖。
通讯员 易国庆 摄

秋高气爽

本周有望迎来一段好天气

一波未平一波又起，前一股冷空气刚谢幕，后一股冷空气又接踵而至。好在这次冷空气强度不大，气温不会出现大起大落。除了冷空气，这次还有位“神秘嘉宾”要登场。

1 冷空气「觉醒」

从10月18日开始的冷空气，对我国陆地的影响于昨日趋于结束。

不过，海上大风的消减则要迟一步。中央气象台在10月20日发布的消息中提到，我国东部和南部海域仍有7级-8级大风，阵风9级，其中，东海东北部、台湾海峡的部分海域风力可达9级，阵风10级。

眼下已是10月下旬，冷空气的基因已经彻底被“唤醒”。

中央气象台在10月20日发布的中期预报中提到，10月21日到23日，新的一股冷空气将从西北地区东部出发，自西向东影响我国。

由于前有冷空气影响，基础温度比较低，因此新的这股冷空气带来的降温幅度会相对较弱，但大家也不能掉以轻心，毕竟，降温、雨雪、大风“一个都不会少”。

从预报看，10月21日开始，我国中东部地区自西向东将出现4℃-8℃的降温，局部地区降温幅度在10℃以上。西北、华北、黄淮等地最低气温将继续刷新立秋以来新低，长江中下游地区多地最低气温将跌至10℃左右。

10月20日到22日，贵州北部、重庆东部、湖南西北部、山东半岛、东北地区东部等地部分地区会有大雨，局部地区甚至有暴雨；内蒙古东北部、黑龙江西北部等地局部地区甚至有大到暴雪。

此外，上述时段，我国西北地区东部、华北、东北、黄淮等地有4级-6级风，阵风7级-8级；东部和南部海区将有7级-8级大风，阵风9级-10级，部分海域的风力可达9级，阵风11级。

不过，更让人意外的是“神秘嘉宾”的到来。

中央气象台在10月20日发布的中期预报提到，10月21日到22日，菲律宾以东洋面将有一个台风生成，可能于10月25日到27日影响我国东南部海域及沿海地区，给台湾东南部海域、台湾以东洋面、南海东北部海域、台湾海峡、东海海域及东南部沿海地区带去强风雨。

这位“神秘嘉宾”最终会带来怎样的风雨影响，大家要多留意气象部门发布的最新预报预警。

2 难得的秋高气爽

在冷空气影响下，全市各地最低气温在10月19日创新低。大部分地区最低气温跌至16℃左右，其中，奉化的最低气温最低，仅有15.2℃。

这次冷空气给我市带来的影响将告一段落。10月21日，笼罩在甬城上空的云系仍会比较多，但阳光正式结束休假，最高气温略有回升，预计可达24℃-26℃，最低气温在18℃上下。

不过，淡淡的暖意只是昙花一现。

从市气象台10月20日发布的预报看，我们难逃新一股冷空气的影响，预计它会在10月22日抵达我市，给我市带来大风、小幅度降温以及局部地区的小雨天气。

10月22日，我市以阴天为主，局部地区会飘些雨丝；10月23日到25日，我们将迎来一小段秋高气爽的好天气；10月26日开始，阵雨将再度“上线”。

10月22日傍晚到10月23日，我市沿海海面将重新吹起8级-9级偏北大风。

再来看看大家最关心的气温，10月22日起，我市最高气温将再度回落，并稳定在21℃-24℃；最低气温则将持续走低，在14℃-15℃。

一雨感深秋。在秋雨时断时续的情况下，大家要多加留意气温的起起落落，及时添衣保暖。

3 一夜知霜降

在一股接一股的冷空气中，10月23日，我们将迎来二十四节气中的霜降。在天文学上，这是属于秋季的最后一个节气，意味着冷空气南下越来越频繁，在一次次降温中，天气开始变得寒冷，向着冬天出发。

《月令七十二候集解》说霜降“九月中，气肃而凝，露结为霜矣”，意思是每年此时天气渐冷，尤其遇到晴朗的夜里，地面散热快，更容易形成霜，就像民谚说的“霜重见晴天，瑞雪兆丰年”。

不过，霜降并不意味着降霜。尤其是眼下这个时节，降霜的主要区域仅限于黄河流域，至于我们所在的长江流域，想要看到霜降，恐怕还要再等上一个月到一个半月。

霜降，不只是反映气候变化，对人们的日常生活也有指导意义。

这个时节，气候转变给我们的日常生活带来的最为明显的影响，恐怕要数“秋燥”了。不知道大家有没有这种感觉，无论喝多少水，无论抹几次润唇膏，似乎都难以完全消除唇齿间的干燥感。

建议大家不妨多喝水，多吃一些生津润燥、宣肺止咳的时令食物，像梨子、苹果、石榴、荸荠、葡萄、萝卜、香蕉、银耳等。

此外，还有一个方法值得一试，那就是喝粥。

清朝著名美食家袁枚在《随园食单》中提到：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”

袁枚还对熬粥的食材有所挑剔：“近有为鸭粥者，入以荤腥；为八宝粥者，入以果品，俱失粥之正味。不得已，则夏用绿豆，冬用黍米，以五谷入五谷，尚属不妨。”

眼下，正值晚稻收割，新米上市，刚好用来熬粥。特别是遇到清冷的早晨，一碗热气腾腾的粥下去，仿佛浑身上下每个毛孔都散发出难以言说的舒适和通透感。

记者 石承承

预报日期	天气	天气图标	气温℃
10月20日 星期日	阴有时有零星小雨		16 ~ 21
10月21日 星期一	多云转阴		18 ~ 25
10月22日 星期二	阴时多云局部雨		18 ~ 23
10月23日 星期三	多云转晴		14 ~ 21
10月24日 星期四	晴转多云		14 ~ 21
10月25日 星期五	晴		15 ~ 23
10月26日 星期六	多云转阴有阵雨		19 ~ 25
10月27日 星期日	多云转阴有阵雨		21 ~ 24
10月28日 星期一	多云转阴有阵雨		18 ~ 23
10月29日 星期二	多云转阴有阵雨		18 ~ 23

图据宁波气象