

宁波今日 入秋

“风神”呼风
冷空气唤霜降



飞蛾藤(果)。



金荞麦。记者 张海华 摄

秋天终于来了！

10月20日，我市正式进入气象学意义上的秋天。

令人心动的，不是秋天的叩门而入，是清淡的云、微凉的风、起舞的落叶，还有晒透的衣服里裹着的阳光味道，不像夏天那么黏腻，是秋天特有的干爽。

1 “风神”送来持续大风

秋天是冷空气“送”来的。

今年下半年来最强冷空气正横扫我国中东部地区。未来三天，我国南方大部分地区最高气温将创新低。10月21日前后，江南一带最高气温普遍不足20℃，华南等地最高气温也将降至25℃上下。

冷空气的“攻势”之猛烈，相信大家已经感受到了。10月19日，早晨市区最低气温已跌至20.6℃，凉意十足。

在冷空气源源不断补充下，新的一周(10月20日—10月26日)，我市气温难见起色。最低气温维持在“1”字头，最低预计17℃；最高气温在前半周不断下滑，最低预计21℃，等到后半周有所回升，但预计也不会超过25℃。

除了冷空气，眼下，天气舞台上还有一个不稳定因素，那就是今

年第24号台风“风神”。

至10月19日11时，“风神”已移动至菲律宾吕宋岛上，近中心最大风力8级(20米/秒，热带风暴级)，并以每小时30公里—35公里的速度向西北方向移动。

据中央气象台预测，“风神”会在10月19日傍晚前后进入南海东部海面，强度逐渐增强，最强可达强热带风暴级或台风级(30米/秒—35米/秒，11级—12级)。

眼下，能左右“风神”走向的，只有冷空气。

“风神”在进入南海后，会和南下的冷空气“狭路相逢”，被迫转向西南方向移动。好处是它登陆我国的可能性降低，强度也会受冷空气破坏；坏处是冷空气和台风的结合会给我国东部及南部海域带来长时间大风影响，预计将持续到10月24日。

从市气象台10月19日的预报看，受冷空气和“风神”气压梯度叠加影响，直到10月23日，我市沿海海面有持续8—10级偏北大风，沿海地区和高海拔山区风力可达7—9级，内陆平原地区风力也可达5—7级。

或许是知道今年夏秋季更替的脚步有点慢，冷空气也打算“赶进度”。

从整体天气形势看，10月25日前后，还有一股冷空气将影响长江以北大部分地区，届时将给上述地区带去4℃—6℃的降温，局部地区降温幅度可达8℃。

虽说这股冷空气的主战场是在长江以北地区，但仍有丝丝缕缕冷空气渗透南下。市气象台在10月19日发布的预报中也提到，10月26日又有一股新的冷空气影响，届时我市气温会再下一个台阶。

3 霜降补点啥好呢？

首当其冲的就是要缓解秋燥。除了多喝水，大家在平时还可以多吃些梨、石榴、荸荠、萝卜、香蕉、银耳等能生津润燥、宣肺止咳的时令食物。

还有就是喝粥。特别是略带清冷的早晨，喝碗热气腾腾的粥再出门，整个人都会感觉特别熨帖。

熬粥最好用刚上市的新米，熬出来的粥香糯软。按《随园食单》的说法，熬粥的最高境界是“水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥”。见水不见米，太稀；见米不见水，太厚，都算不上是粥，因此也就有了“宁人等粥，毋粥等人”的说法。

除此之外，等到霜“降”后，萝卜、青菜为适应外部环境变化，防止霜冻害会采取一种“自我保护”措施。作物本身所含的淀粉在淀粉酶作用下，经由水解变成麦芽糖酶，又经过麦芽糖的作用，变成葡萄糖，防止细胞液因霜打而脱水。

甜味的葡萄糖很容易溶解在水中，由此带来一个“副产品”，使得青菜、萝卜吃起来口感变得甜甜的，糯糯的。

记者 石承承

2 冷空气迎来霜降

在接二连三的冷空气中，我们不仅盼来了气象学意义上的秋天，也等到了二十四节气中的霜降，这也是天文学意义上秋天的最后一个节气。

此时，冷空气南下变得频繁，时而势如破竹，时而和风细雨。冷空气的夹缝中，气温起起落落，跌跌撞撞。霜降也成了一年中昼夜温差最为悬殊的时节。

《月令七十二候集解》说霜降“气肃而凝，露结为霜”。相比“阴

气渐重，露凝而白”的白露，“露气寒冷，将凝结也”的寒露，霜降锋芒毕露。

不过，霜降的霜并非从天而降，而是由地生发，是地面的水汽遇到寒冷天气凝结而成。

特别是秋天晴朗的月夜，没有云层覆盖，地表散热快，温度骤然下降，靠近地面的水汽会凝结形成细微的冰针或六角形的霜花。

霜降不等于降霜，不仅体现在霜“降”的方式上，还体现在霜“降”

的时间上。

眼下这个时节，有望看到“冻凝成霜”景象的，限于黄河流域。身处长江中下游流域的我们，恐怕还要再等上一个月到一个半月。

气象学上的秋天才刚刚开始，但在天文学上，霜降的到来，意味着季节开始从秋天向冬天转变。

民间有一句广为流传的谚语叫“补冬不如补霜降”，意思是要从霜降这一天开始“秋补”，效果要比“冬补”好出一大截。

预报日期	宁波市		
	天气	天气图标	气温℃
10月20日 星期一	阴有时有小雨		19 ~ 21
10月21日 星期二	阴有时有小雨		18 ~ 21
10月22日 星期三	阴有时有小雨		19 ~ 22
10月23日 星期四	阴有时有小雨		17 ~ 21
10月24日 星期五	阴有时有小雨		18 ~ 24
10月25日 星期六	阴有时有雨		19 ~ 24
10月26日 星期日	多云有时雨		18 ~ 21