# 一场秋雨一场寒

## 本周晴雨交替，气温起伏明显



立冬刚过，一股冷湿空气就急着南下。新的一周，晴天雨天来回切换、气温起起伏伏，深秋的寒意一天比一天浓。

### 1 三波冷空气“轮番上阵”，南北天气两重天

据中央气象台中期预报，11月8日—17日，北方冷空气活动频繁，南方降雨明显偏多，全国整体呈现“北冷南雨”的格局。

其间，将有三股冷空气先后登场，一波接一波——

第一股就是正在影响我国的寒潮过程。11月8日至9日，它自北向南扫过中东部大部分地区。

西北地区东部、华北、黄淮、江淮、江南、华南等地将先后出现6℃—10℃降温，其中江南、华南等地部分地区降温幅度可达10℃—12℃，局地降幅甚至超过14℃。

11月10日早晨，最低气温0℃线将南压至陕西南部、华北南部到黄淮东南部一带，北方多地直接迈入冬日的寒意里。

短暂休整两天后，第二股冷空气会在13日至15日自西向东赶来。这一轮北方大部分地区降温4℃—6℃，华北北部、东北地区等地降温超过10℃。

同时，冷空气还会带来大范围降水，黄淮、江汉、江淮、江南中西部及华南等地有中到大雨，局地暴雨或大暴雨。

在此之后，16日至17日还有一股补充冷空气影响中东部地区，气温会再下一个台阶。

从整体气温格局看，西北地区大部、华北北部及青藏高原中北部平均气温较常年同期偏高，我国其余地区气温由前期偏高转为接近常年或偏低1℃—2℃，东北局部偏低更明显。

降水方面，西南地区东部、江南大部、华南大部等地累计降水量较常年同期偏多五成至一倍，“阴雨寡照”会是南方这段时间的主基调。

### 2 断崖式降温“到货”，晴雨切换节奏快

目前，北方有一股冷空气正在东移南下，昨天傍晚起自北而南影响全省，日平均气温过程降温幅度大部分地区可达6℃—8℃，沿海海面和内陆部分地区还将伴随明显大风。

甬城的暖意也跟着冷空气一起“踩了刹车”。

昨日，我市还浸在阴有小雨的湿意里，气温维持在15℃—20℃。入夜后冷空气持续南压，偏北大风率先发力，气温连续向下跌落。

| 预报日期 | 宁波市区 | | |
|---|---|---|---|
| | 天气 | 天气图标 | 气温/℃ |
| 11月09日 星期一 | 阴局部有小雨 | | 12 ~ 14 |
| 11月10日 星期二 | 阴到多云 | | 9 ~ 16 |
| 11月11日 星期三 | 多云到阴 | | 10 ~ 19 |
| 11月12日 星期四 | 多云转阴 | | 11 ~ 22 |
| 11月13日 星期五 | 阴有小雨 | | 15 ~ 22 |
| 11月14日 星期六 | 阴有雨 | | 17 ~ 23 |
| 11月15日 星期日 | 阴转晴转多云 | | 16 ~ 20 |

据宁波气象

今天，降温的感觉会更直接。气温直接跌到12℃—15℃，风裹着凉意往领子里钻，大家可以把厚外套翻出来了。路面湿滑，出门行车也需多留意安全。

风雨来得急，去得也快。本周二（11月10日），宁波雨止转阴到多云，气温将落到一周谷底——最低气温仅10℃，最高气温回升到16℃。

之后气温便会“一路小跑”回升。本周三（11日）多云到阴，气温回升至10℃—19℃；周四（12日）多云转阴，最高气温将升到22℃。这两天风力和缓，是一周里最舒服的晴好窗口，洗晒、散步、采购都很适合。

不过，好天气撑不到周末。

本周五（13日）起，暖湿气流重新活跃，甬城又将转入阴雨节奏：

周五当天阴有小雨，气温15℃—22℃；周六（14日）雨势更明显，全天阴有雨，气温反倒小幅抬升至17℃—23℃；周日（15日）雨水慢慢收住，雨止转阴到多云，气温回落至16℃—20℃。

本周晴雨切换节奏快，气温起伏也大，大家洗晒、出行尽量赶在周三至周四的晴好窗口，出门别忘随身带伞，早晚多添一件防风外套，沿海大风时段尽量避开近海活动。

### 3 为什么说“一场秋雨一场寒”？

本周的天气，刚好应了那句民谚：“一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉。”

秋季是夏季风向冬季风转换的过渡时节。入秋之后，太阳直射点逐渐南移，北半球接收到的太阳热量越来越少，西伯利亚一带的冷气团慢慢发展壮大，时不时就会南下“串门”。

冷空气南下时，会和当地还没退走的暖湿气流相遇，暖空气被抬升冷却，凝结成雨滴落下，这就是我们感受到的秋雨。

降雨的过程，也是冷暖空气“换岗”的过程。等雨停之后，原来的暖空气已经被抬升、消耗殆尽，冷空气占据了这片地方，气温自然就会明显下降。

再加上云层也跟着雨水散了，夜间地面没有云层“盖被子”，热量会快速向外辐射散失，第二天早晨的气温往往会跌得更低，也就是我们常说的“雨后寒”。

但不是每场秋雨都会带来降温。

深秋时节暖湿气流偶尔也会短暂占上风，水汽充足时同样会形成降雨，雨下在暖空气里，气温不仅不跌，甚至还会小幅抬升，我市本周后半段的阴雨就属于这类情况。

只是这种暖区降雨往往撑不长久，冷空气很快就会再次南下，把暖意一点点吹散。

越往深秋走，冷空气的势力就越强，南下的频次也越密。单场雨或许有暖有凉，但整体节奏一直是逐级向下的。

对宁波来说，立冬后冷空气的存在感越来越强，晴雨交替间寒意越积越厚，正是“一场秋雨一场寒”最典型的时节——偶有回暖也只是深秋的余温，冬天的脚步终究是越来越近了。

最后也给大家提个醒，秋冬换季气温波动大，是呼吸道疾病的高发期，冷空气刺激下，心脑血管也会比平时更“脆弱”。

出门记得护住颈肩、脚踝这些容易受凉的部位，老人小孩早晚要加件马甲；多喝温水、规律作息，晨练的朋友不妨等太阳出来、气温回升后再出门，以平稳应对深秋的冷暖切换。

记者 徐嘉胤