

两轮冷空气排队来,雨雪又要刷屏了

新一周全省气温坐“跷跷板” 月底长沙气温冻到冰点 出行防滑保暖别大意



扫码看视频

经历了今年第一波寒潮的洗礼,湖南多地终于迎来久违的阳光。不过,中央气象台1月25日预测,接下来几天我国的天气舞台要上演“冷暖交替”的大戏,两轮冷空气已经排队来准备影响我国,中间还夹杂着气温忽高忽低、雨雪天气等。

受此影响,包括湖南在内的江南多地气温又被打回“偏低”状态,最高气温10℃线会退到江南南部一带。就拿长沙来说,26日—27日最高气温要从25日的15℃跌到7℃,还得加上降雨。湖南西部局部地区还可能再次出现冻雨。

忽上忽下,湖南多地气温将坐“跷跷板”

忽上忽下,湖南多地气温将坐“跷跷板”

“最近身边好几个朋友鼻炎都犯了,包括我自己……”1月25日,长沙市民李先生无奈地说。经历了不久前的寒潮后,长沙气温虽然慢慢回升,但昼夜温差变得更大,让不少市民难以适应。

24日白天,阳光明媚,吸引了很多市民出门晒太阳。可阳光刚一露脸就没了,新一股冷空气已经“偷偷”上线。中央气象台预测,25日起,这股不算太强的冷空气将“登场”中东部地区,多地气温会下降4至6℃,局部地区甚至降8℃左右。受它影响,湖南多地气温会短暂降到偏低水平,最高气温10℃线又退到江南南部。长沙、株洲、岳阳、湘潭等地最高气温都将跌破10℃。

这股冷空气过后,气温又会反弹到偏高状态,一直持续到29日至31日新一轮冷空气来袭为止。第二轮冷空气比第一轮稍强,会给西北及中东部带来4至8℃的降温,局部地区可能降10℃左右。1月31日至2月1日,长沙最低气温会降至冰点。

两轮冷空气期间,华北到江南气温波动明显,在偏高和偏低之间来回“摇摆”。就像坐跷跷板。不过大多数时候,这些地区气温还是正常或偏高的,偏低的时间比较短。例如长沙,25日最高气温升到15℃左右,26日降到8℃,29日又回到17℃左右,30日再降到8℃,升降温频繁,波动幅度大。

接踵而至,我国中东部将迎两轮雨雪天气

湖南省气象台预测,未来三天(1月25日至27日),受高空波动、低层切变及弱冷空气共同影响,湖南大部分地区有小雨,局部中雨,其中25日局部地区阵风6至7级。随着冷空气到来,我国中东部也将迎来两轮雨雪天气,南方基本以降雨为主。

第一轮(25日—27日):华北、东北南部、黄淮北部等地有小到中雪,黄淮中部、陕西南部有雨夹雪,河南南部、湖北北部局部有冻雨;江汉东部、江淮、江南、华南及贵州等地有小雨。

第二轮(29日—31日):这轮雨雪比第一轮更强,范围更大。西北东部、华北、黄淮西部、江汉、江淮、江南西部等地有小雪或雨夹雪,部分中到大雪、局部暴雪,湖南西部、湖北西部局部有冻雨。下周有出行计划的朋友,建议提前关注天气预报和交通路况。

值得注意的是,除了降温和冰冻,湖南多地还得和霾天气“斗智斗勇”。湖南省气象台预测,未来三天,我省气象灾害风险以霾为主。长沙、湘潭、株洲、常德、益阳、岳阳、邵阳、娄底、衡阳有轻度霾风险。提醒大家霾天尽量减少户外活动,外出戴好口罩,敏感人群更要加强防护。

■三湘都市报全媒体记者 李致远



1月25日,在浙江省温州市鹿城区大南街道双莲桥社区,孩子与家长参加腊八节传统文化主题活动。 新华社图

释疑

比去年晚了19天,今年腊八为何来得有些晚

俗话说:“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年。”1月26日,将迎来腊八。一些细心的公众发现,相较于前些年,今年腊八来得有些晚。晚到什么程度?这是本世纪100年中来得第二晚的腊八。

同样是腊八,在公历中的日期为何时早时晚?中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说,农历一年有354天或355天,而公历一年有365天或366天。农历一年的天数比公历一年的天数少了11天左右。经年累月就会发生农历年的月份与季节不能对应的现象。

为使农历年与公历年能基本对应,农历采取置闰的方法来调节,也就是在19年中安排7个闰月。置闰的规则不是随机的,而是根据二十四节气来确定,因此每个闰年的闰月位置也都不太一样,比如2020年是闰四月、2025年是闰六月。不论闰哪个月份,只要有闰月出现,就会导致腊八对应的公历日期来得

晚一些。

“每年腊八对应的公历日期,要么比上一年提前11天左右,要么推后19天左右。今年腊八就比去年晚了19天。不只是腊八,农历中任何一个固定的日期,都会出现这样的情况。”杨婧说。

腊八通常在每年公历12月下旬至1月下旬之间变动。天文年历显示,就21世纪这100年而言,最早腊八出现在公历中的12月29日(如2098年),最晚腊八出现在公历中的1月27日(如2015年),两者相差了将近1个月。这么一看,今年的腊八确实来得有些晚。

腊八来得晚,意味着春节也会来得晚。“春节晚到,并不会影响我们过年的时候和传统习俗。喝了腊八粥,就把‘年’来办。在接下来一个多月的时间里,人们忙年、备年、迎年、过年,充分感受年俗文化的魅力,在浓浓年味中感受温暖与快乐。”杨婧说。

■据新华社

贴士

腊八粥食材怎么搭更健康? 专家支招“个性养生粥”

农历腊月初八是“腊八节”,一碗热气腾腾的腊八粥,不仅凝聚着五谷丰登的朴素愿景,更蕴藏着历史悠久的食疗智慧与养生之道。

“腊八节正值一年中最冷的时候,此时‘寒邪’当令,易伤阳气,顺应时令食用一碗温热的腊八粥,并科学搭配食材,有助于冬季固护阳气、调养体质。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说。

专家表示,腊八粥的食材搭配可根据不同人群的健康需求进行个性化调整,以更好地发挥其养生价值。

儿童肠胃功能尚未发育完善,消化能力较弱,食用腊八粥应遵循易消化、口味清淡、适量的原则,建议多选用山药、南瓜、红薯等富含淀粉且口感软糯的食材。“注意适当减少桂圆、红枣等甜腻食材的比例,以防消化不良或影响正餐食欲。”郭斌说。

老年人肠胃功能有所衰退,消化吸收能力下降。可根据其具体消化情况,适当减少不易消化的豆类和粗粮比例,增加大米、小米等易消化谷物的占比,并将食材充分熬煮至软烂,以便于咀嚼和消化。

专家提醒,对于孕产妇和哺乳期女性,应注重优质蛋白、铁、叶酸等营养素的摄入。夏羽菡建议,可在粥中搭配红豆、花生、核桃等食材,以补充植物蛋白和矿物质,也可酌量加入红枣、桂圆辅助补铁。

■据新华社

