



“洗洗晒”得抓紧，本周晴好天露脸不多 拉尼娜又来“捣乱”，今冬会不会很冷？

10月23日霜降，是秋季的最后一个节气。然而在湖南却没有秋的“肃杀”，反而有了些夏的“热烈”，也难怪网友们吐槽：“长沙只有夏天和冬天。”不管怎样，都要好好珍惜暖洋洋的周末，因为拉尼娜又来“捣乱”了，而且今冬还将是“双拉尼娜年”。

2008年那场雪灾还记得吧？就是受拉尼娜事件影响。通常来说，在多数拉尼娜事件达到盛期的冬季，影响我国的冷空气活动比常年更加频繁，且强度偏强，我国中东部大部地区气温较常年同期偏低的概率较大。

■三湘都市报全媒体记者 李成辉



10月23日，霜降，湖南烈士公园内，游人在静静享受阳光。这是秋天的最后一个节气，久违的阳光终于露脸，长沙气温得以重回20℃。
三湘都市报全媒体记者 顾荣 摄

升温 “大洗之日”！欠你的晴天要抓住

相较于前几次的昙花一现，周末的太阳表现得十分爽快，早早开工，还大大方方露着脸，让人无比舒畅。被阴雨折磨得惨兮兮的小伙伴们，终于迎来了大“洗”之日。

10月23日，大家也纷纷在朋友圈晒出蓝天暖阳照，以表达自己的喜悦。“天终于晴了”“好久没有见到太阳了，今天终于出来了”“阳台上晾着的衣服终于能干透了”……

主妇们也开启了家务模式，天台上、小区里挂满了晾晒的衣物、被褥，健身器材甚至绿化树都成了“晾衣杆”，充满生活气息。市民刘女士说，太阳暴晒过的被子，不仅可以杀除螨虫，还可以让被子更蓬松，最重要的是，晚上能伴着阳光的味道入睡，“盖着格外舒服。”

“热烈”的阳光也让不少小伙伴措手不及。市民刘先生称，“周六早起没看天气，穿了

件毛衣，然后拖着行李箱去搭车，才走到地铁口就给我热出一身汗。”小伙王宇也调侃道，“昨天在长沙，跟个傻子似的，穿了波司登极寒羽绒服、棉鞋，别人只穿一件……”

23日霜降，是秋季的最后一个节气，这一节气不是表示“降霜”，而是表示气温骤降、昼夜温差大。就全国平均而言，“霜降”是一年之中昼夜温差最大的时节。进入霜降节气后，深秋景象越发明显，冷空气也会越来越频繁。

没有来得及清洗衣物的小伙伴，还有时间，但也要抓紧了。湖南省气象台预计，周一全省以多云到晴天天气为主，湘西、湘北局地有雾；受弱波动影响，26日至29日，大部分地区有小雨；30日湘南有小雨；31日开始，雨区东扩北抬，有一次降水过程，局地中雨。气温方面，29日前后有冷空气影响，气温有所波动。

预测 拉尼娜“捣乱”，今冬可能会偏冷

国庆以来，接连几股冷空气，给人的感觉是“一夜入秋”甚至“入冬”。今冬会更冷吗？

不久前国务院常务会议透露的今冬气候预测情况，其中“今年冬季北方等地区气温较常年同期偏低，可能出现极端天气”也引起广泛关注。

国家气候中心最新消息，2021年7月以来，赤道中东太平洋海温持续下降，预计10月进入拉尼娜状态，并于冬季形成一次弱到中等强度的拉尼娜事件。鉴于2020-2021年秋冬季曾出现拉尼娜事件，2021年将是“双拉尼娜年”。从已有的观测资料来看，冷暖交替的海温变化一直存在。正常来说，在拉尼娜现象结束之后海温应回到中性或偏暖状态，因此“双峰型拉尼娜”现象较为少见。

出现大范围偏冷、且强度和持续时间达到一定条件的冷水现象。它与海面水温持续高于常年的厄尔尼诺，被认为是有可能导致全球异常气候的重要原因。受拉尼娜影响的冬季，北半球极端冷事件发生频率增加，我国中东部大部地区气温偏低的概率比较高。

而通过分析1951年以来历史上15次拉尼娜事件发现，有10个拉尼娜年我国冬季气温偏低，5个拉尼娜年我国冬季气温偏高。也就是说，不是每个拉尼娜年的冬季平均气温都偏低；出现拉尼娜事件以后，我国冬季偏冷的概率确实更大一些，约是偏暖概率的两倍。

不过，国家气候中心提醒，需要注意的是，气温偏冷不等于冷冬。“偏冷”“偏暖”只是相较于平均状况而言，而“冷冬”“暖冬”则不同，是有严格标准的。

健康提醒

保暖、饮食、运动……霜降是秋天最后一个补养机会

三湘都市报10月24日讯 昨天是霜降节气。俗话说“寒露不算冷，霜降变了天”，也有“一年补透透，不如补霜降”的谚语，可见，霜降时节的养生保健尤为重要。湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师徐寅详细介绍了几点霜降时节的养生秘诀。

霜降是秋季最后一个节气，是由秋到冬过渡的开始。此时昼夜温差变化增大，气温骤降，寒邪凝滞关节，使气血运行不畅，而血脉不通则痛，所以霜降时要重视保暖。特别对于老年人，尤其要注意四肢保暖；年轻女性也要减少穿船型袜或薄丝袜，以防足部或膝关节受凉。

补冬勿如补霜降，霜降平补更适宜。“平补”是指进补时不可太过温热，亦不可太过寒凉。霜降进补以滋阴润燥、益胃健脾为主，可适当多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃、豆芽、豆浆、花生、南瓜、萝卜、白菜、洋葱、木耳、银耳、白果、梨、苹果等。“春天吃花，秋天吃果”，白薯、山芋、山药、藕、荸荠等都是这个时节适宜吃的食物。

另外，应少吃寒凉性质的食物，如海鱼、海鲜、各种冷饮等，以免寒邪伤及脾胃，引发疾病。同时，忌辛辣刺激食物，忌暴饮暴食。

秋季可适当增加运动强度，如进行登高、踢球等运动。徐寅提醒，在运动过程中若有出汗的现象，应解开部分衣扣，慢慢降低体温，切勿立即脱掉衣服或冲凉，以免外邪侵袭。另外，霜降时节运动应适当，不宜过度劳累，不可经常大汗淋漓，谨防正气亏虚，外邪侵袭。

■全媒体记者 李琪 通讯员 陈双

“双减”下的周末去哪儿？去学校学尤克里里

长沙一中学率先推出周末课后服务

三湘都市报10月24日讯 阳光灿烂的校园，孩子们在老师的指导下，拨动着尤克里里的琴弦……这是10月23日，记者在长沙市长郡双语实验中学周末课后服务课堂见到的场景。“双减”下的周末去哪儿？长郡双语实验中学率先推出了周末课后服务，为初一年级学生开设了16门艺体课程，让大家在校园里轻松度周末。

根据我省即将下发的《关于进一步做好中小学课后服务工作的暂行办法》，将逐步推动学校课后服务在2021年秋季学期实现全覆盖。

尤克里里、校园定向越野、海陆空模型、纸模服装、陶艺……这是长郡双语实验中学初一年级学生的周末课后服务课程安排表。该校办公室主任、初一年级组长柳笛告诉记者，所有课程均为最受学生欢迎的艺体课程，能满足学生多元化需求。而担任这些课程的授课老师也以本校教师为主，部分课程聘请了校外专业教师。由于课后服务采取的是自愿原则，因此和周一到周五的课后服务基本上所有学生都参与的情况不同，此次推出的周末课后服务，整个年级大约有超过三分之一的学生参加。对此，柳笛认为，学校的这项举措，除了帮助学生培养兴趣、发挥特长，更重要的是向家长和学生传递一种导向——周末不要沉浸在无休止的补课和刷题之中，应该多去书本之外开拓视野、提升能力。

“从来没有学过乐器，很喜欢尤克里里演奏的感觉，就报了班。”初一年级5班的李沁曦说，以前的周末基本上都是参加数学、英语等学科培训，但现在不上培训班后，有了更多的时间学自己真正感兴趣的东西。在采访中，大部分学生都表示，对周末开在学校里的课堂非常喜欢，因为“并不是补课，而是来玩的”。

家长们也为学校推出这样的服务纷纷点赞。家住八方小区的李女士坦言，“双减”之后，自己也一直很困惑和纠结：周末要不要请家教给孩子补课？如果自己的孩子不补课，别人的孩子在疯狂地学，该怎么办？“今天在学校里看到孩子笑得特别灿烂，学得很认真，我想这才是周末该有的样子。”

记者还获悉，根据我省即将下发的《关于进一步做好中小学课后服务工作的暂行办法》，我省将建立健全中小学课后服务机制，逐步推动学校课后服务在2021年秋季学期实现全覆盖。同时，将督促各地各校落实中小学生“五项管理”有关要求，合理确定不同学段、不同年级的课后服务时间，并根据季节变化在每学年初实行弹性调整。鼓励学校开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动，努力满足学生多样化需求。为落实经费保障，各地可采取财政补贴、学校支持、适当收费、社会资助等方式筹措课后服务工作经费。

■全媒体记者 黄京