



今天 多云 白天最高气温 27℃~29℃



明天 多云 早晨最低气温 16℃~17℃

寒露至晴光续

衢城开启“一天两季”模式

记者 陈霞/文 顾欣桐/摄

10月8日迎来二十四节气中的寒露,衢城依旧晴光相伴,秋高气爽。晴好天气下昼夜温差持续拉大,呈现“晨穿外套午穿纱”的状态,建议市民采用“洋葱式”穿搭,兼顾保暖与防晒。

衢城已于10月5日正式入秋。寒露是秋季第五个节气,也是首个带“寒”字的节气,预示着冷空气活动将趋于频繁,气温逐步走低。不过今年寒露开局,衢州没有明显降温,暖阳常驻,只是早晚凉意渐浓,秋意显现。

昼夜温差超 10℃,一日如跨两季

国庆假期落幕,晴好天气持续在线,至下周中期,衢城维持连晴。气象预报显示,9日晴,早晨最低气温 14℃,午后受日照升温明显,最高温度可达 29℃。后续几日最高气温继续抬升,12日气温有望重回 30℃,之后缓慢回落。

白天暖意回升,最高温度逼近 30℃,但早晚寒意不减,昼夜温差普遍超 10℃,部分时段温差更大。清晨出门凉意袭人,午后阳光和煦,一日之内仿佛跨越两个季节。

气温起伏大,推荐“洋葱式穿衣法”:内层轻薄、中层保暖,随身备一件方便穿脱的外套,早晚添衣、午后减负。不少人长假后尚未调整作息,冷热交替易诱发感冒,需调整作息,防范感冒与节后综合征。

久晴少雨,午后空气湿度低,容易嘴唇干裂、咽喉干痒,记得及时补水。此外,连晴天气火险等级走高,居家、户外都要绷紧防火弦。

冷暖交替,仍需警惕秋台风、强对流

常年10月冷空气趋于活跃,气温波动下降,降水分布不均,秋台风、阶段性高温、气象干旱都是需要重点防范的气象风险。

历史资料显示,秋台风是10月不容忽视的天气因素。一旦秋台风与北方冷空气叠加,极易带来短时强降水、大风等恶劣天气,历史上有多个台风对衢州造成明显风雨影响。除此之外,10月冷暖空气交汇频繁,局部地区仍可能突发短时强降水、雷雨大风等强对流天气,不能因连日晴天放松警惕。

根据气象部门预测,10月,全市平均气温 19℃至 21℃,较常年偏高约 0.5℃;降水量 60毫米至 80毫米,较常年偏多两成。冷空气主要影响时段为 17日至 19日、25日至 26日;降水集中在 19日至 21日、24日至 27日、28日至 30日。

乐享秋日好光景 寒露养生有讲究

眼下衢城晴多雨少,空气质量优良,不管是户外散步、登高赏秋,还是居家晾晒,都十分合适。不过秋日阳光依旧有一定紫外线,外出赏秋别忘记做好防晒。

俗话说“白露身不露,寒露脚不露”,到了寒露,就不宜再赤膊露身,凉鞋也该收起来,记得穿上袜子做好足部保暖。寒从脚下起,足部受凉容易引发身体不适。同时寒露时节空气干燥,属于典型的“秋燥”天气,养生上讲究滋阴润燥,可适当吃些山药、莲藕、银耳、柚子等润燥食材,补充水分。

