

北方多地凉意渐浓“跑步”入秋 东北华北等地云淡风轻宜出游

全国秋高气爽地图带您赏秋去

本周,今年下半年首场大范围冷空气来袭,北方多地凉意渐浓“跑步”入秋。进入秋季,云层逐渐变淡,天空更加通透,同时暑热消退,北方一年中最舒爽的时段来了。中国天气网推出全国入秋进程图和全国秋高气爽地图,看看未来两天哪些地方云淡风轻适宜出游。

北方多地“跑步”入秋

目前,我国的秋季前沿已经推进到华北中部、东北地区南部一带。从中国天气网推出的最新全国入秋进程图来看,截至9月15日,黑龙江、吉林、辽宁中北部、内蒙古大部、甘肃、宁夏、陕西大部、山西大部、河北北部、四川西部、贵州西部、云南大部和新疆、西藏、青海的部分地区已步入气象意义上的秋季。青藏高原高海拔区域甚至已经“签收”冬季,而南方大部分地区仍在炎炎夏日之中,形象演绎着我国的地域辽阔。

“今年的入秋进程较常年同期小幅偏晚。”中国天气网气象分析师李宁介绍,常年9月中旬,秋季前沿往往推进至华北、黄淮地区,今年略偏晚。未来三天,入秋进程也将按下“快进键”,华北平原一带的秋天可能就此开启。到下周初,北方地区或将全面入秋。

大城市中,目前,呼和浩特、哈尔滨、兰州、银川、太原、沈阳、长春、乌鲁木齐等地的秋天页面已“加载完毕”。北京、天津、石家庄、济南、郑州、西安等地正在秋天门口“疯狂试探”,预计很快将集体“加载”秋日页面。

与常年相比,兰州、银川、长春、乌鲁木齐、太原的秋天稍微“拖延”了些,例如长春偏晚7天,兰州迟到6天,而沈阳、哈尔滨则是略偏早。下一批有望组团入秋是北京、天津、石家庄、济南、郑州等地,若近期成功入秋,时间上也与常年大致相当。

东北华北云淡风轻宜出游

本周伊始,今年下半年首场大范围冷空气来袭,北方大部地区气温明显下降,特别是甘肃、宁夏、内蒙古、山西等地部分地区降温幅度达到10℃左右。随着这股冷空气南下,今明天江南多地也将迎来降温,秋老虎范围缩减,但部分地区仍有高温。

从中国天气网推出的全国秋高气爽地图来看,未来两天,17日秋高气爽的区域更为广泛,18日降水发展增多,多地气温下降,秋高气爽的范围逐渐减少。

昨天,北方多地天空放晴,风力不大,云淡风轻。

今天,秋高气爽的范围将缩小,吉林、辽宁、内蒙古东部、华北北部等地秋高气爽宜出行。黄淮多地雨水将增强,陕西、黄淮大部雨水来扰添凉意,多地最高气温将降至20℃以下,天气有些凉了。

秋高气爽到底爽在哪儿

“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色。”秋的色彩已经在我国大地铺展开来,北方一年中最舒爽的时间到了。正所谓“秋高气爽”,秋天究竟爽在哪里?

爽在晴空万里。进入秋季,暖湿气流逐渐减弱,我国大部地区雨季结束。尤其是北

方,此时高空常常被偏北气流控制,云量减少,晴天居多,天空显得更加高远。

爽在碧空如洗。“夏雨洗天”之后,大气中的尘埃杂质微粒大为减少,透明度大大提高,天空中波长较短的蓝紫光比例提高,天空蓝看起来更加浓郁,此外空气中负离子增多,是秋季的空气令人感到更加清新的主要原因之一。

爽在体感舒适。进入秋季,副热带高压也逐渐减弱东退,暖湿气流减弱,空气变得干爽、暑热渐消。常年9月,东北大部、西北地区东部及新疆等地平均最高气温均在20℃至26℃之间,体感舒爽。除此之外,秋季我国冷空气活动虽然频繁,但总体强度比冬季弱,因此凉风习习,体感舒适。

爽在五彩斑斓。除了体感的舒爽,秋天还能带来视觉的享受。进入9月,我国各地秋叶开始上妆,10月中旬层林尽染,像天空打翻了调色盘。

秋季限定的秋高气爽十分难得,美景更是不容错过。秋高气爽的天气里,我们不妨走近大自然,来场畅快的秋日之旅。不过,秋季大多晴朗干燥,大家要多注意补水润燥,同时做好防晒措施。

“秋冻”并非人人适合

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。在国家中医药管理局16日举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外,老年人对寒冷的耐受和适应能力较差,儿童免疫系统和体温调节机制不成熟,这两类人也需要适度保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

中国天气网提醒,初秋时节的天气凉而不寒,大家不要突然穿过厚的服装,可根据实际情况适当“秋冻”。当昼夜温差超过10℃时,小伙伴们可以尝试“洋葱式穿衣”,内穿棉质衣服,外搭防风外套,随时根据气温变化增减衣物,谨防感冒。

综合新华社、中国天气网报道



金秋风光美! 图为游客在江苏苏州枫桥景区游玩。
新华社发