

霜降当日，省城可能有霜冻

本周以晴间多云天气为主，今明两天气温较低

昨天白天，济南市区早晨的最低气温为14.5℃，最高气温则达到了24.6℃，虽然傍晚前后下起了雨，但感觉还是比较“暖和”的，不过，根据济南市气象台昨天下午发布的最新天气预报，今明两天省城气温将明显下降，23日“霜降”当日，部分地区将出现霜冻或轻霜冻。

据中央气象台预报，随着冷空气的深入，21日至22日，我国中东部地区将经历大范围雨雪天气，济南虽然不在“大范

围”之内，昨天晚上的雨还是比较“有劲儿”的，截至19点，短短的时间之内全市平均降雨量已达0.7毫米，其中长清1.1毫米，章丘0.1毫米，其他地区降雨量分别为：市区0.9毫米，济阳0.9毫米，商河0.8毫米，平阴0.6毫米，历城0.3毫米。

预报显示，省城今天就会雨过天晴，然而，在冷空气的影响之下，省城今明两天可谓寒意浓浓，其中今天早晨的最低气温仅有6℃~10℃，白天的最高气温也

只有19℃左右，明天早晨济阳、商河的最低气温只有3℃左右，其他地区也不过5℃~8℃，济阳、商河有霜冻，章丘则可能有轻霜冻，太阳出来之后，最高气温可能攀升至21℃左右。

根据预报，除了周五可能有小雨，省城本周其他时间以晴间多云天气为主，冷空气的影响过后，周三至周四气温将逐步回升，但在降雨等因素的影响下，周五气温又会略有下降，周末两天虽然不

会再下雨，气温却会在呼啸的北风中进一步下降，2~3级逐渐增强到4级短时6级的北风，将再次充当冷空气载体的角色。

另据省气象台昨天发布的最新预报，我省本周天气以晴到多云为主，预计有一次降水过程和两次冷空气影响，小雨出现在周五至周六，两次冷空气分别出现在22日和27日，降温幅度在6℃左右。（记者 邱建国）

老济南在这天腌咸菜晒萝卜干 也有人买柿子苹果，祈求事事平安

医生提醒：霜降前后几天都是进补的好时机 如果手脚易凉，心里燥热，可以吃些生萝卜

10月23日是农历二十四节气中的“霜降”，关于这个节气，《月令七十二候集解》中的表述是“九月中，气肃而凝，露结为霜矣”，也就是说，霜降的到来意味着天气渐冷，露水将凝结成霜。民间谚语中有“一年补透透，不如补霜降”的说法，可见这一时节是进补的重要时机，中医养生专家提醒，市民进补时应根据自己的身体情况选择“食补”或者“药补”。

□本报记者 邱建国

“千树扫作一番黄”—— 天气渐冷草木枯黄 离“入冬”已经不远了

霜降是二十四节气中的第十八个节气，也是秋季的最后一个节气，上承寒露，下接立冬，据山东大学天文学教授李宝洪介绍，按照天文学的算法，每年10月23日前后太阳位于黄经210度即为霜降节气，根据测算，今年太阳到达这一位置的准确时间是10月23日8点13分33秒。

“霜降这个节气的名称很形象，最主要的气候特征就是出现早霜。”李宝洪告诉记者，霜降节气过后，我国中原地区早晨和深夜的气温会降至0℃以下，空气中的水分随之凝结，就会在花草树木的枝

叶上形成霜。因为天气渐冷，草木枯黄的速度也会加快，这一时节呈现在人们面前的将是一派秋天的气息。

霜降节气的到来，意味着离冬天已经不远了，因为济南的秋天和冬天之间过渡的时间并不算长。按照气象学的标准，连续5天日平均气温低于10℃即为“入冬”，济南市气象台预报员孙长征告诉记者，按照这一标准，2005年以来济南入冬最早的一年是2010年，时间为10月24日，最晚的一年是2006年，时间是11月21日。今年立冬的日期是11月7日。

“霜叶红于二月花”—— 百姓购买柿子苹果 只为祈求“事事平安”

霜降过后，很重要的景观是挂满枝头的柿子和漫山遍野的红叶，在我国民间，很多老百姓会在霜降这天购买柿子和苹果，寓意自然是“事事平安”，做生意的人则会购买柿子和栗子以祈求“利市”。济南民俗专家乔润生告诉记者，这些习俗济南都有，大家图的都是一个好兆头。

另据乔润生介绍，在很多老济南心目中，霜降这天还是开始腌咸菜的日子，人们会把“雪里蕻”、“疙瘩”等封在坛子里腌起来，等冬天新鲜蔬菜少的时候再拿出来吃，“如果霜降之前开始腌咸菜，因为天气太热，咸菜很容易

长毛变质，霜降这天开始腌最合适。”乔润生说，除了腌咸菜，很多济南人还会在霜降这天开始晒“萝卜干”，先把萝卜切成条在阳光下晾晒，等干得差不多的时候，再加上盐和五香面等调料制作保存，无论是腌咸菜还是晒萝卜干，都是因为以前生活水平低，冬天除了大白菜之外几乎没什么新鲜蔬菜，对普通人来说，馒头就咸菜是难得的美味，“其实现在还有很多人会在霜降这天腌咸菜，这几天如果到集市上看看，雪里蕻这类适合腌咸菜的东西卖得都特别好。”



10月21日，在北京西站北广场，行人的雨伞被冷风吹起。当日，北京阴雨绵绵，冷风袭人，14时京城最高气温仅为11℃。

“九月降霜秋早寒”—— 活动减少阳气收敛 此时进补能“补进去”

“一方面，经过春天和夏天的阳气耗散，秋末冬初身体需要进补；另一方面，因为户外活动减少，人体阳气收敛，正好能补进去。”山东省中医药预防保健中心主任、省千佛山医院中医科副主任、中医脑病研究室主任周霞昨日告诉记者，霜降时节适宜进补，市民应该抓住时机。

周霞介绍说，天气渐冷，秋燥明显，养生首先要重视保暖，其次要防秋燥，起居方面要尽量早睡早起，饮食方面要多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的食物以及梨、葡萄、香蕉等水果，此外，这一时节人的手脚易凉，后背易冷，心里有燥热的感觉，遇到这种情况可以吃一些生萝卜。

谚语说“一年补透透，不如补霜降”，周霞表示，其实霜降前后几天都是进补的好时机，但进补应因人而异，最好在专家的指导下进行，比如脾胃虚弱者、老年人和慢性疾病的患者，食补时应以健脾补肝清肺为主，以汤类、粥类最为适宜，除了食补还可以药补，膏方就是其中很不错的选择，但一定要在医生指导下进行。

周霞还提到，深秋时节是慢性支气管炎、慢性胃炎等疾病容易复发或加重的时期，肠胃疾病、高血压、呼吸系统疾病患者应特别注意防寒保暖，调整饮食结构，保证室内空气流通，在医生指导下把身体养好，为过冬做好准备。

中东部迎大范围雨雪降温

昨天白天，内蒙古中部、西北地区东部、华北大部纷纷出现雨雪天气，气温也随之一路走低，普遍降幅达6℃~10℃，局地12℃~14℃。北京也在此过程中下起了绵绵秋雨，白天的气温只有10℃上下，风雨中阴冷十足。

受中等强度冷空气影响，预计21日夜后至22日，东北地区南部、黄淮、江淮、江汉、江南北部等地将先后出现6℃~8℃降温，局部地区降温幅度可达10℃；上述大部地区将先后出现4~6级风。

21日夜后至22日，我国中东部地区将先后有大范围雨雪天气，其中，吉林东北部、辽宁东部、湖南东北部、江西西北部局地有大雨；新疆阿勒泰地区、内蒙古东南部的部分地区有中到大雪，局地暴雪。

21日夜后至22日上午，黄淮中南部、江淮、江汉大部、华南北部、西南地区东部等地的部分地区有轻雾，其中，江苏中东部、湖南西北部局地有能见度不足1000米的雾。（综合）



10月21日，京城乌云密布，从下午两点左右开始天空就阴暗得如傍晚一般，路上的汽车纷纷打开了车灯。

耳鸣耳聋 一贴就好



我是一位退休在家的教师，患耳鸣已经10年了，有时候耳鸣，有时候刮风声，别人大声说话才能听见，晚上也睡不着觉，到医院大夫说是神经性耳鸣，可我还不到70岁啊！吃药、打针，钱花了不少，可一点用都没有，自从儿子给我带回“金耳通二代”一贴贴上去就感觉耳朵凉凉的，凉风从这边进从那边出，先凉后热，慢慢地耳朵开始发痒，耳鸣也开始减小，头也舒服多了，并配“神经修复液”，就这样用了5盒，晚上睡觉的时候就几乎听不到蝉鸣了，两个疗程贴完，耳鸣基本消失。

晚上贴 白天揭

- 1.用上当天：马上感觉内耳清凉，倍感轻松，憋闷已久的耳朵通气了！
- 2.第一周期：不堵了，不胀了，耳鸣减轻了，听力好多了。
- 3.第二周期：听觉神经得到了修复，各类耳鸣耳聋逐渐减轻，三个周期彻底康复！

【金耳通】对耳聋、耳鸣、脑鸣、听力下降、神经性、老年性、药物中毒性、突发性、噪声性、美尼尔综合症等耳部疾病。

金耳通上市7周年举行 买7赠4再送11 (活动仅剩一天)

耳通热线：0531-881 93337

厂家提示：本产品从未授权网络销售，谨防假冒！

地址：济南市中心医院西邻(真正药店)

◎ 相关新闻