

画风太魔幻 昨日榕城“糙面云”压境



冷知识

下雨天为什么睡得更香? 睡眠医学专家来答疑

窝在家里听着窗外淅淅沥沥的雨声,不知不觉就进入了梦乡。为什么有些人会在下雨天的时候,睡得更香甜?难道下雨天真有让人犯困的魔力?昨天,我们请福建省级机关医院神经内科、睡眠医学中心的严金柱主任医师,来和大家聊聊雨天的“瞌睡”魔力。

严主任表示,这是下雨时营造出的环境利于睡眠,此时天气凉爽,温度适宜,而且光线比较柔和,人的体感舒适度较高,很自然地让人感到放松,一部分人在这种状态下自然能够提高睡眠质量。

还有不少人认为,下雨产生的白噪声,也是一个助眠重要的因素。有的

音乐平台上还专门提供“睡觉专用”歌单,其中雨声就是歌单中必不可少的一部分。严主任说,白噪声是一种在一段时间、一定范围内,频率保持均匀的声音,这种噪声的特点是非常平稳以及令人舒适,睡眠医学领域有个“音乐疗法”,就是利用白噪声,让大脑进入放松状态,帮助失眠患者入眠,对轻度抑郁、焦虑、注意力不集中等,有一定效果。而大自然中的白噪声里,下雨天就是非常典型的例子。听到稳定、轻柔的雨声,人的大脑会产生困顿感,身体得以放松,从而更容易入睡。

此外,雨天带来的不仅是凉爽昏暗的环境和沙沙的雨声,还有空气中的负离子。严主任表示,吸入负离子可以让大脑处于一个放松平衡的状态,能让人精神放松,心情舒缓,也就更容易入睡,对人体循环系统、呼吸系统、神经系统相关疾病都有一定的调节作用,而雨天空气中的负离子浓度较平时更高。

福州市区 今起三天天气

24日 多云 27℃~35℃
25日 多云 27℃~35℃
26日 多云 26℃~35℃



状隆起,在云底快速翻腾 混乱扭曲的巨大波纹和球

是什么现象?

福建省气象局气象专家庄瑶介绍,气象学上并没有“糙面云”的定义,它只是大家对上述天象的通俗叫法。昨天在福州空中上演魔幻大戏的,其实是浓积云发展而成的积雨云。大气中有充足水汽时,由于局地热力条件合适,加热的大气产生对流运动,把水汽向上输送,便可能形成积雨云。积雨云一般会带来短时雷雨大风。当积雨云堆积到极限时,便会发生褶皱,外貌变得既“骇人”又“魔幻”。通俗一点说,“糙面

云”是空中温度、湿度等物理性质不同的冷、暖两种气团激烈较劲时,积雨云翻腾的表现。

昨日13时08分福州市气象台发布雷电黄色预警信号,14时22分发布大风黄色预警信号,15时02分发布暴雨橙色预警信号,16时许分别解除上述预警。

未来一周,我省多分散性阵雨或雷阵雨,局部有中到大雨。今明两天,全省午后最高气温大部分在32℃~34℃间,局部达35℃~36℃,湿度较大,体感闷热。

海都讯(马俊杰 江宛秋 文/图) 近期受西南气流影响,我省多云到阴,部分有阵雨或雷阵雨,局部有中到大雨。昨天下午,福州上空魔幻般的“糙面云”压境,引起了众多市民的关注。

昨天下午2时许,一阵狂风大作,福州市区上空瞬间暗了下来,黑压压的乌云笼罩在福州上空,混乱扭曲的巨大波纹和球状隆起,在云底快速翻腾,许多市民在朋友圈里贴出照片,有人称这魔幻般的云朵为“糙面云”。那么,看似“骇人”的“糙面云”到底

Strait news 海峡都市报

福建强势主流媒体

覆盖200万优质消费群

无法比拟的广告投放价值

助您一臂之力

福州广告热线: 0591-87095057

闽南广告热线: 0595-22569013



抓不到, 永远是最痒的

如果您抓不到一个拥有200万优质消费群体的庞大市场, 您是否会心头发痒, 难以忍受?