



■海都记者 吴诗榕 胡婷婷/文 马俊杰/图

12月6日23时17分将迎来大雪节气。大雪至,冬意浓。大雪是二十四节气中的第21个节气,冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始。大雪节气与小雪节气一样,是反映气温与降水变化趋势的节气,特点是气温显著下降、降水量增多。

此时节,我国部分地区或将出现大雪纷飞的场景。不过在福建,大雪节气“难觅雪踪”。今天的《谈天说地》一起来聊聊福建大雪时节的天气和养生进补。

冷暖相逢,福州现“半天半云”美景

一边是明净蔚蓝的天空,另一边是绵绵的白云,两边隔开,泾渭分明。5日,福州上空出现“半天半云”的美丽奇景。据福州市气象台工作人员介绍,这是典型的阴阳天。冷暖气团相交,形成冷空气与暖空气之间的过渡区。在锋面附近由于暖湿水汽被强迫抬升,水汽抬升到高空后成云致雨,因此锋面附近容易出现降雨天气。“近两天的小幅降温与锋面的形成相关。”

6日,新一股冷空气又将上线,气温将再度下滑,本周末北方部分地区气温还可能创下半年来新低。至于南方,

未来几天在冷空气和阴雨天气叠加影响下,气温将在波动中逐渐下行,陆续转为偏低。

未来三天,福州气温将逐渐下滑,8日市区低至12~16℃,全天都比较冷,高海拔山区低温将可能低于10℃,市民出行需注意防寒保暖。天气方面,以多云到阴为主,比较稳定。

如往年一样,福建的大雪时节保持着“难觅雪踪”的气候特点。据福州市气象台消息,1991—2020年,12月6日常年同期最高气温是19.1摄氏度,最低气温是12.0摄氏度。



5日下午4时许,福州上空的云层好似帷幕退去,露出蓝天

大雪节气 冷空气上线

大雪养生巧进补,注重保暖

谚语说,冬季进补,开春打虎。入冬后,天气愈发寒冷,人体生理活动进入相对抑制的状态。此时进补不仅能滋养五脏,还能有效提高人体的免疫功能。福州市中医院临床营养科副主任医师仲宇建议,大雪时节可以适当增加高蛋白食物的摄入,牛肉就是不错的选择。

“牛肉营养丰富,属于温热食品,其蛋白质含量高而脂肪含量较低,其中还富含多种氨基酸和矿物质元素。因此,大雪时节适量食用牛肉,对于增强免疫力、预防流行性疾病,均有积极作用。”仲医生表示,牛肉虽好,食用时也要注意细节。牛肉属于发物,患有湿疹、痘疹、瘙痒等症状的人群最好避免食用,以免加重病情。同时,由于牛肉的滋补功效较强,脾虚患者如果食

用过多,可能会引发腹泻、腹胀等症状。

除了牛肉之外,仲医生建议大雪时节还可以选择其他一些食材进行进补。比如,小米粥、八宝粥等暖胃的食物,既易于消化,又能为身体提供所需的营养。在烹饪方法上,尽量以清淡为主,少用煎炸,少吃辛辣味的食物,以免对身体造成负担。

此外,大雪时节的养生,还需要注重保暖和休息。“保暖不仅是为了防止感冒,更是为了提高免疫力。同时,建议大家早睡早起,适当的休息和放松,也有助于身体的恢复和免疫力的提升。”

福州市区今起三天天气

6日	阴转小雨	14℃~19℃
7日	阴	13℃~18℃
8日	多云	12℃~16℃

未来5年没大年三十“都是月亮惹的祸”

■央视

还没过春节,近日一则“未来5年都没有年三十”的词条冲上热搜。从2025年至2029年,连续5年都没有“年三十”了,连续五年的除夕,都是“大年二十九”。

未来5年的“年三十”去哪儿了,还得从月亮说起。

中国的农历历法是根据月亮的圆缺变化来计算一个月的天数的,在天文学中被称为“朔望月”。“朔”,农历初一,完全看不到月亮的时刻;“望”,农历十五,满月的时刻。

从一个“朔”到下一个“朔”,这个周期便是农历一个月的长度。

但由于月球、地球、太阳之间相对运动并非一成不变,每个“朔望月”的周期也不同,平均长度是29天多一点,有时会出现小月29天,有时会出现大月30天。当农历腊月为小月时,除夕就落在腊月二十九。腊月逢小月的情形并不少见,大约三到五年就会出现,2013年、2016年、2022年,以及从2025年到2029年的连续5年,都没有年三十。

不过由于“朔望月”平均长度稍长于29.5天,所以每年大月出现的次数要稍多于小月,这也导致有年三十的农历年份,要比没有年三十的农历年份多。

11月均温创新高,今年会是暖冬吗?

■新华

国家气候中心副主任贾小龙5日表示,刚刚过去的11月,全国平均气温创下1961年有完整气象观测记录以来历史同期新高。不少公众有疑问,这个冬天会是暖冬吗?

今年秋季全国平均气温 创63年来最高

在中国气象局当天举行的新闻发布会上,贾小龙介绍,11月全国平均气温5.1℃,较常年同期偏高1.9℃。月内有3次冷空气过程影响我国,较常年同期偏少1.3次。

此前,多地气温较常年偏高,南方有些地方甚至多次“降温失败”,广州打破1961年以来“最长夏季”纪录。国家气候中心日前发布的数据显示,今年秋季(9月1日至11月30日)全国平均气温为1961年以来历史同期最高。

当前全国入冬情况如

何?

“根据《气候季节划分》国家标准,我国长江以北地区均已入冬。”贾小龙说,9月至10月,东北、华北北部和西部、内蒙古、西北地区中部和西部、新疆北部、西藏南部及四川西部等地入冬;进入11月,华北中南部、华东北部、华中北部、西南地区东部等地相继入冬。与常年相比,今年我国北方大部地区入冬时间偏晚1至10天,华北南部、华东和华中北部入冬时间偏晚10至20天,部分地区偏晚20天以上。

均温创新高、入冬又偏晚,今年冬天会不会是暖冬?

根据国家气候中心发布的冬季全国气候趋势滚动预测,东北西北部、内蒙古东北部和西部局部、西北地区西北部、新疆北部、西南地区东南部、华南中西部气温较常年同期偏低,全国其余大部地区气温接近常年同期或偏高。

事实上,暖冬和冷冬并不是一个“预测概念”,而是一个事后“认定概念”。评估暖冬和冷冬需要根据冬季三个月(12月至次年2月)的平均气温来判定,也就是说只有等到冬季结束,

今年冬天气温 接近常年同期或偏高

才能知道答案。比如2023/2024年冬季冷暖冬的判定结果,就是在今年3月1日才公布的。

与此同时,二者的判定还需要遵循严格标准。例如在全国气象台站中,如果单站冬季平均气温偏高幅度超过本站暖冬阈值,即可定义为单站暖冬;若全国一半以上的台站出现暖冬,则定义为全国暖冬。

专家表示,即使某一年我国为暖冬,也会存在明显的地域差异,不排除某些地区气温明显偏低。同时,暖冬年份也可能有极端强寒潮导致阶段性强降温。

气象部门预计,12月

冷空气活动频繁,我国大部地区冷暖起伏大。东北大部、内蒙古东部、新疆北部发生低温大风雪灾的风险较高,西南地区北部和东

部、西北地区南部发生低温雨雪冰冻或霜冻的风险较高。建议相关部门提前做好应对措施,公众及时关注当地气象预报预警信息。