



雨潇待夏来

进入谷雨节气,福州的雨一场接一场,专家教您应对湿邪侵袭

N海都见习记者 吴诗榕
记者 胡婷婷/文 毛朝青/图

4月20日3时56分,进入谷雨节气。谷雨是二十四节气中的第六个节气,春季最后一个节气。谷雨的到来,意味着气温回升加快,春天将进入尾声,即将迎接夏天的到来。

昨日,福州在朦胧的细雨和雾气中迎来“雨生百谷”的时节。

昨日雨后的天气格外清新,市民在福州西湖公园锻炼



新一轮强对流天气 23日又将“登场”

接下来的日子,一场接一场的春雨,应景了“谷雨”节气。

昨日,福州降雨明显减弱,福州市气象台解除“暴雨预警Ⅳ级”,不过依旧需要警惕,今明两天降雨以阵雨或雷阵雨为主,23日新一轮强对流天气又将“登场”,届时全市有阵雨或雷阵雨,部分乡镇中雨,局部大雨。

今明两天,福州市区气温逐步升高,周二午后气温将冲上34℃。不过,升温过后,紧随其后的新一股冷空气,降温实力不俗,且影响范围较大,周三气温又将大幅度降至26℃,预计本周五气温将达到近期的最低点,最低气温仅15℃。

全省天气方面,21日雨水暂时停歇,22—24日雨势

将再起,全省局部可能还会出现暴雨,雷雨时局地伴有强对流天气。连续降雨时需要防范可能出现的山洪和城乡积涝、塌方、滑坡等次生灾害。

谷雨时节,春雨绵绵似乎是这个节气的“标配”,但“谷雨必雨”的民间说法真的准确吗?记者就此咨询了福州市气象部门。数据

显示,近五年的谷雨节气中,2021年4月20日当天福州并未出现降水,但其余四年谷雨当天均有小雨“如约而至”。

相关工作人员解释,虽然谷雨时节暖湿气流活跃,但具体天气仍受多种因素影响。从统计数据来看,谷雨当天出现降水的概率较高,但并非每年都会下雨。

祛湿护肝迎暮春

谷雨时节,如何养生?“此时节气温回升加快,但昼夜温差显著,降雨增多导致空气湿度加大,养生需特别注意养肝护阳、健脾祛湿。”福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心何海花主治医师表示。

起居方面,何医生建议遵循“早睡早起”原则,顺应自然界阳气生发的规律。她特别提到,福州民间有“清明谷雨,冻死老鼠”的谚语,虽然此时节气温回升,但早晚仍需适当“春捂”,及时添减衣物以防感冒。

针对春季高发的过敏问题,何医生提醒,过敏体质人群外出要做好防护,避免接触花粉等过敏原,出现症状应及时处理。此外,潮湿环境易诱发风湿病,建议保持居所干爽通风,晴天多晒太阳。

饮食调养上,何医生指出,此时湿邪易伤脾

阳,而春季肝气本就旺盛,因此要注重健脾养肝。她推荐多食用甘味食物,如大枣、山药等补益脾气,适量食用银耳、蜂蜜等滋润柔肝。同时应增加健脾祛湿食材的摄入,如薏仁、冬瓜等,但要避免冷饮和油腻食物伤及脾胃。

运动养生方面,建议选择八段锦、太极拳等传统健身方式,既能养阳又不至大汗伤身。何医生强调,谷雨时节要多进行户外活动,采纳自然之气。

情志调节也不容忽视。春季肝气当令,情绪波动易伤肝,何医师建议保持乐观心态,通过听音乐、品茶、与朋友交流等方式疏解压力,避免情绪剧烈波动。

福州市区今起三天天气

21日	多云	22℃~30℃
22日	小雨	22℃~34℃
23日	小雨	19℃~26℃

冰雹:我来了! 火箭弹:你来不了!

今年以来,顺昌县出现4次强对流天气,气象部门发射188枚火箭弹防雹



顺昌县气象局工作人员开展防雹作业(陈柏材/摄)

海都讯(记者 马俊杰 通讯员 陈柏材) 4月19日,福建省南平市顺昌县气象局出动3支作业队伍,在顺昌县元坑镇和大干镇来布村作业点,开展人工防雹作业,以应对强对流天气对顺昌县烟草、蔬菜等农业生产的影响。

据了解,今年以来,南平市顺昌县出现4次强对流天气过程,顺昌县气象局共在境内开展人工防雹作业18次,发射火箭弹188枚,助力当地农业生产绿色高质量发展。

科普一下

冰雹灾害是我国主要的气象灾害之一,虽然不像干旱、暴雨等影响范围大,但具有形成和发展快、雹粒动能大等特点,会给农业、建筑、电力、交通以及人民生命财产带来巨大的损失。

作为防御冰雹的重要手段之一,人工防雹作业能有效避免和减轻冰雹灾害,对防灾减灾有着积极的作用。

许多事物的产生都要经过“胚胎”孕育的过程,冰雹也不例外。

云中有自然的冰晶存在,当对流发展旺盛时,冰晶随着上升气流向上发展,通过凝华和碰冻增长,冰晶不断长大,从而形成冰雹的最原始状态“雹胚”。当雹胚发展到一定大小后就会向下掉落,下落过程中通过碰并过程又会进一步增大,

人工防雹的奥妙

掉落到地面上就是我们常见的冰雹。

理解了冰雹的形成,就不难理解人工防雹的原理,人工防雹要做的就是通过各种途径抑制雹胚的生长,使雹胚降落不到地面上,也就形成不了冰雹灾害。

比如说,可以采取动力学方法在云内引发下沉气流,抑制强对流发展,从而抑制雹胚生长;可以向正在发展的雹云中大量播撒人工冰核,通过冰晶核化作用和凝华、碰冻增长,迅速形成很多人工雹胚,并与自然雹胚“争食”云中的过冷水,从而抑制雹胚的生长和发展。

目前人工防雹作业主要采取的是后一种方法,即通过地面的火箭或高炮来发射含有碘化银的火箭弹、炮弹,把它们

发射到云中合适的位置,产生过量的人工冰核,通过“争食”云中的过冷水达到防雹的目的。

从雹胚的产生、发展到降落到地面形成冰雹灾害,往往只需要20分钟左右的时间。如果作业晚了,冰雹就会落地形成灾害,因此防雹作业一定要“及时”;作业时,火箭弹或炮弹一定要打到对流云中上升气流的通道上,这样播撒的碘化银才能随上升气流向上运动,通过冰晶核化作用和凝华、碰冻增长形成人工雹胚,因此防雹作业一定要“到位”。此外,还要“足量”,防雹作业一定要“过量播撒”,这样才能产生大量的人工雹胚与自然雹胚“争食”云中的过冷水,从而抑制雹胚的生长和发展。

(中国气象报)