

◎ 三日天气 ◎

11月29日

晴间多云, 南风 4-5 级
阵风 6-7 级, -1℃-16℃。

11月30日

晴间多云, 南风 3-4 级, 1℃-14℃。

12月1日

晴间多云, 微风, 4℃-17℃。

●部分城市天气●

北京

晴 微风 1℃ ~ 17℃

上海

小雨 东南风 3-4级 13℃ ~ 19℃

济南

晴 南风 3-4级 4℃ ~ 16℃

青岛

多云 南风 3-5级 6℃ ~ 15℃

广州

多云 微风 17℃ ~ 25℃

◎ 生活指数 ◎

紫外线指数:中等
外出时建议涂擦 SPF 高于 15、PA+ 的防晒护肤品,戴帽子、太阳镜。

洗车指数:适宜
未来持续两天无雨天气较好,蓝天白云将伴您的车子连日洁净。

旅游指数:较适宜
天气晴朗,风稍大,但温度适宜,很适宜旅游,您可以尽情地享受大自然的无限风光。

约会指数:较适宜
虽然有点风,但可以放心外出,不用担心天气来调皮捣乱而影响了兴致。

本月底前降雪无望

本周潍坊仍有大风降温

上周, 潍坊频频遭遇冷空气袭击, 气温屡创新低。潍坊市气象局预报, 本周冷空气活动频次减弱, 12月2日将有一股冷空气给潍坊带来大风降温。11月底前, 潍坊出现降雪的可能性几乎为零。

上周冷空气活动频繁, 周一、周三到周四、周六先后三股冷空气入侵潍坊, 带来大风降温天气。28日, 影响潍坊的冷空气

势力较强, 大风降温再次降临潍坊。凌晨开始, 潍坊陆地自西北向东南刮起了4到5级左右的偏北风。28日早晨7时潍坊市的气温仅为-2℃, 再次创下了入冬以来的气温新低。

受冷空气的影响, 近期潍坊的气温很难有所作为, 早晨气温一直徘徊在2℃左右。潍坊市气象台工作人员介绍: 28日上午潍坊的风力仍然有5级左右, 下午风力将逐渐

减小, 但是最高气温只有10℃左右。加上大风的作用, 人们感觉的温度要更低。29日随着风力的减弱和冷空气主体的移出, 气温会略有回升, 最高气温在16℃左右, 市民可以选择在29日外出活动。

据潍坊市气象局预计, 本周, 潍坊市天气以晴到多云为主, 冷空气活动频次较上周有所减弱, 周内主要有一次冷空气活动, 大约在周中后期12月2日, 届时天气将

转阴并出现大风和降温。周初, 潍坊气温呈回升趋势, 早晨可能会出现雾霾天气, 随着12月2日一股冷空气的到来, 陆地将刮起4-5级的偏北风, 天气逐渐转晴, 气温剧烈下降。预计本周市区极端最高气温为17℃左右, 出现在30日前后, 极端最低气温为-3℃左右, 大约出现在12月3日前后。



小贴士

东北本月第六轮降雪趋于结束 北方大部回温

26日夜间起, 东北大部出现本月的第六轮雨雪天气过程。随着冷空气的推进, 今天降雪过程趋于结束, 北方大部地区同时迈出了升温步伐。

东北本月第六次雨雪渐止

冷空气前天中午开始发力, 内蒙古中西部首先刮起大风。随后, 冷空气向东向南发展, 辽宁南部、华北北部也先后加入到了大风的行列。而内蒙古东部部分地区、吉林大部、辽宁北部和东部也再次飘起雪花。此次冷空气过程影响最明显、范围最大的时期是前天夜间到今天。

这已经是东北及内蒙古地区本月出现的第六轮雨雪天气过程。

在此之前, 上述地区频受冷空气袭击, 雨雪不断, 气温跌宕起伏。由于降雪偏多, 同时气温波动大, 地面积雪融化后再次结冰, 路面情况相当恶劣。同时, 前一场雪还未清除, 后一场雪紧接而至, 各地积雪深度一再累加。

北方大部地区今起回温

最近影响我国的冷空气移速都相对较快, 导致北方各地气温起伏较大, 在频繁袭来的冷空气之前回温, 冷空气影响之后降温。这次冷空气过程也不例外。在冷空气来袭之前, 华北、东北及内蒙古地区均有不同程度回温, 而随着冷空气的推进, 各地气温骤降。数据显示, 今日5时

较昨日5时, 内蒙古东部、河北东部、山东半岛、吉林、辽宁、黑龙江中南部等地降温6-12℃, 辽宁北部局地达14-16℃。

今天开始, 内蒙古中西部、华北及东北地区南部将率先迈升温步伐, 升温幅度2-6℃不等。明天, 东北大部也将加入升温阵营。

由于下次冷空气要到12月初才可能影响到华北及东北地区, 因此上述地区将有几日升温的空间, 预计气温将有大幅回升。

一天冷一天暖的天气下, 尤其需要注意增减衣物, 谨防着凉感冒。另外, 华北地区一直未有降雪, 大风降温天气下空气十分干燥, 应时刻注意补充水分。



四季养生

冬季养生应注重“藏”

冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”为主, 因此, 冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸡肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。

冬季起居养生应注意以下几点: 首先, 穿衣要讲“衣服气候”, 指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32℃~33℃, 这种理想的“衣服气候”, 可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。其次, 要注重双脚的保暖。由于脚离心脏最远, 血液供应少且慢, 因此脚的皮温最低。中医认为, 足部受寒, 势必影响内脏, 可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰痛等病症。其三, 冬季定时开窗换气有利于身体健康。其四, 蒙头睡觉不可取。冬天蒙头睡觉极宜造成缺氧而致胸闷气短。其五, 夜间忌憋尿。由于冬夜较长, 长时间憋尿, 会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。



知识手册

1至10月全球平均温度与1998年同期并列最高

据美国国家海洋和大气局网站发布的消息, 2010年10月是有气象记录以来第八热10月。1至10月全球海陆平均温度为14.73度, 与1998年同期并列成为有记录以来最热的1至10月。拉尼娜现象对海洋温度的影响依然明显。

10月, 全球海洋和陆地平均温度为14.54摄氏度, 为有记录以来第八热, 比20世纪同期上升了0.54摄氏度。

10月, 全球陆地温度比20世纪同期的9.3摄氏度高出0.91摄氏度--这是有记录以来第六热10月。阿拉斯加西部、加拿大、非洲东北部、中东、哈萨克斯坦以及俄罗斯大部地区温度明显偏高。欧洲大部地区、以及澳大利亚大部地区的气温则偏低。

据澳大利亚气象局的消息, 澳大利亚10月日平均最高气温比常年同期低1.18摄氏度。澳大利亚北领地及昆士兰州的10月日平均最高气温是自1950年以来的第三低。

10月, 全球海洋平均温度比20世纪同期的15.9摄氏度高出0.40摄氏度。大西洋、北太平洋西部以及印度洋大部海温明显偏高。



中度拉尼娜事件10月继续发展, 赤道太平洋的中部和东部的海温低于常年。根据美国国家海洋和大气局气候预测中心的预测, 拉尼娜将会继续加强, 并至少会持续到北半球2011年春季。

10月份, 北冰洋海冰面积为769万平方公里, 比平均面积缩减17.2%。这是自1979年有记录以来海冰面积第三低, 这也是连续第14个十月海冰面积低于平均水平。

10月, 南极海冰开始一年一度的撤退。今年10月, 南极海冰范围为常年平均水平高出2.9%, 是有记录以来第四大。

根据墨西哥国家气象局的信息, 今年10月是墨西哥自1941年以来最干旱的10月。巴西亚马逊河流域北部和西部正经历过过去40年中最严重的干旱。亚马逊河最重要的支流—黑河, 水位降至13.6米, 是自1902年有记录以来的最低水位。



气象科普

生活中的理想温度

人类生活在地球上, 每时每刻都离不开温度, 一年四季, 温度有高有低, 经过科学家长期研究和观察对比, 认为生活中的理想温度应该是: 居室温度保持在20℃-25℃; 穿衣保持最佳舒适感时, 则皮肤的平均温度为33℃; 饭菜的温度为46℃-58℃; 饮水时的温度为44℃-59℃; 泡茶的温度为70℃-80℃; 洗澡水的温度为34℃-39℃; 洗脚水的温度为50℃-60℃; 冷水浴的温度为19℃-21℃; 阳光浴的温度为15℃-30℃。

2011年《齐鲁晚报》开始订阅

全年订阅180元

山东发行量第一的都市报

齐鲁晚报位列2009年世界日报发行量百强榜第22位, 连续七年上榜, 2003年位居第57位, 2004年位居第37位。经过多年发展, 发行量节节攀升, 名次不断前移, 目前在中国报纸中名列第四。齐鲁晚报自创刊以来, 经过多年的发展已经成为山东省发行量最大、影响力最强、覆盖面最广的报纸。根植齐鲁文化, 放眼全球视角, 用我们自己的方式和不断超越的精神书写着一个媒体的现在和未来。书写着一个媒体的现在和未来。

邮局订阅电话: 11185

本报潍坊市各订阅读点电话

奎文南段: 陈女士 13854426614

奎文北段: 谭女士 13853640473

高新段: 徐女士 13562656368

潍城南段: 汤女士 15006624988

潍城北段: 牟女士 13325263338

潍城西段: 刘女士 13953677653

咨询电话: 8538717 8538722