

◎ 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。看天 美滋天气变化
梳理每周生活

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时潍坊市区的气温仅为-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。

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昨天。

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,后一场雪紧随而至,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出升温步伐,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,尤其需要注意加减衣物,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。

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月平均最高气温比常年同期低1.18摄氏度。澳大利亚北部和昆士兰州的10月平均最高气温是自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。

冬季养生应
多注重“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、鸭肉、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,血液循环少且慢,因此脚的皮温最低。中医认为,足部受寒,势必影响内脏,可引起腹泻、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。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。由于夜长,长时间憋尿,会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。



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℃。



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

本报潍坊市区各订阅点电话

奎文南段: 陈女士 13854426614

奎文北段: 谭女士 13853640473

高新区: 徐女士 13562653638

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