



雨半周晴半周 阵雨还要下三天 周四起有三天好天气

如果可以向老天提问,现在你想问什么?可能很多人的问题会脱口而出:这个雨到底下到什么时候才会停?那种阳光一泻千里,照得万物都闪闪亮的天气,到底什么时候会来?

4月22日夜里,又是一场大雨铺天盖地。

浙江省气象台统计,从4月22日夜里到23日14点,全省面雨量(整个区域内单位面积上的平均降水量)21毫米。其中,杭州、衢州、绍兴等地的部分地区出现了大雨,局部地区暴雨。

这场声势浩大的雨,把刚刚过去的双休日都泡在水里。即便昨天雨已经小了许多,但阴沉沉的天,零零星星的阵雨,依然让人觉得雨天并没有过去。尤其是到了晚上,雨水更下出了连绵的感觉,想来今天周一的天气,也不会太好。大家早上上班要尽量早点出门,路上预留足够的时间。

杭州市气象台预测,本周前期,杭州雨水依旧;中间天气暂时好一好;周日,阵雨接着再来。具体来说,本周一到周三,杭州都是阵雨天气,最高气温18-19℃,感觉有些凉,建议大家还是要多穿一点。周四到周六,多云,阳光出现,气温会一天天回升;周日,阵雨再来。

如果按目前的预测,“五一”小长假三天,4月30日(周六)可能天气还不错,5月1日就要下雨。当然这只是根据当前天气形势做出的预判,更精确的小长假天气预报,我们会在之后几天再告诉大家。

记者 顾怡

4月南方有10轮强降雨 今天开始第9轮

虽然春天还没有结束,但这个春天多雨,已经成为不容置疑的事情了。

浙江省气象台说,进入4月以来,我省天气主要特点是:冷暖气流都比较活跃,降水比较频繁,每一次冷暖气流交汇过程,都会造成我省出现一次明显的降雨过程。4月至今,浙江省平均雨量为1951年以来第4多。

但即便是这样的雨水量,在全国来讲也不算多。比我们地理位置更南的广州、福建等地,雨水比我们更汹涌。

中国天气网说,4月以来,南方地区雨水一波未平一波又起,目前已经遭遇8轮强降雨。截至4月22日,长江中下游及其以南的大部分地区,4月降水天数过半;江西北部、安徽东南部局地、浙江西北部等地下雨天超过了90%。

最近一轮强降雨,出现在刚刚过去的双休日。4月23日8时至24日6时,安徽东南部、福建中东部、广东东部、广西西南部、海南东南部、云南西北部等地的部分地区大到暴雨,福建泉州、漳州、龙岩和广东揭阳、汕头等局地大暴雨(降水量100—169毫米)。

而且,这还不是结束。预计今天开始,4月的第9轮强降雨就会到来;29日到5月1日,还会有第10轮。一个月里出现10轮强降雨,也真是不多见,大家保重哦。

下雨天吃什么好? 汤面、牛肉丸子和绿茶

雨下得多了,比拼袜子和内裤的数量还是小事,关键是心情不免会受到一些影响。你想,原本想着春暖花开的日子里,能热烈拥抱大自然,却被一轮又一轮的雨给困住了,扫了兴致。但总还是要多做一点让自己和别人高兴的事吧。有一句著名的“心灵鸡汤”是这样说的:生活,不是等暴风雨过去,而是学会在风雨中跳舞。

那做什么事情会让自己的心情好一点呢?最简单的,可能是吃。

根据天气特点,杭州市气象台推荐了一些下雨天比较适合吃的食物——

雨天,湿度比较高,应该可以多吃一点去湿暖身的食物,首先推荐高热量的食物。比如,牛肉丸子、炖鸡肉等肉类,只要不放太多香辛料,不妨多吃一点。不过,对于在春天开始减肥计划,打算在夏天展露好身材的人来说,这个推荐也是让人左右为难啊。

其次,雨天还可以适当喝一点粥。下雨喝粥,能有效滋补,尤其能起到暖胃的功效。八宝粥、小米粥都很适合。

雨天还适合吃面。因为下雨的日子,很容易感到乏力,消化功能减弱。这时适合多吃一点容易消化的食物,比方说清淡的汤面,能起到保护胃功能的作用。

另外,多吃水果,多喝绿茶或是白开水,也是极好的。

更重要的是调节心情。雨天气压低,空气湿度大,精神容易疲惫、烦躁不安,还容易发脾气。这个时候,可以安排一点和平时不同的生活、工作方式,防止心情“霉变”。

那么,这个下雨的周一,你打算吃点什么好吃的,或者做点什么不一样的事情,来让自己的心情好一点呢?



加快报官方微信
天气资讯随时掌握



制图 高薇



西湖边,雨中的游客——快拍小友 香水有毒 摄