



夏天的痕迹在一点点消逝 你准备好迎接秋天了吗？

记者 王真 夏裕

国庆长假还剩3天，你从朋友圈的美景照片中回到现实了吗？先来看看回程的杭州天气怎么样。

杭州气象台说，未来3天，杭州先晴后雨，除了今天还有阳光，国庆节的最后两天将是风雨相伴，这场雨将一直下到10月8日(周六)的夜里，其中10月7日夜里雨势变大，从阵雨转为中雨。

萧山湘湖，一个披着丝巾的女孩走在花田边的石子路上。10月1日，湘湖三期正式开园，相比于西湖的热闹，湘湖清静许多。

记者 葛亚琪 摄

10月8日是“寒露”

说不定就是今年秋天的开始

都说“一场秋雨一场寒”，进入10月，下一场雨，天气就冷几分。

国庆长假最后的这场雨下完，10月8日的最高温度跌到21℃，眼看着要破20℃了。而10月8日从节气上讲是“寒露”，也该到冷的时候了。想想10月2日33.9℃的历史同期第二高温，就像是昙花一现，你是不是开始有点怀念夏天了？

从大环境来说，目前，一股冷空气正在影响北方地区，带去大风、降温和雨水天气，部分地区降温达15℃以上。如果你国庆长假在北方玩，可能要早早地穿上冬衣了。不过，这股冷空气也将为北方部分地区驱雾消霾，使国庆后期的空气质量得到明显改善，重现蓝天。这时候南方阴雨绵绵，你在北方穿着冬衣晒蓝天的照片，一定会引来不少点赞吧。

气象学上说，连续5天的平均温度在22℃以下，就算“入秋”了。随着10月8日“寒露”的到来，说不定就是杭州2016年秋天的开始。去年10月5日，按照上述标准，杭州已经入秋了。

不少文学大家都有描写秋天的诗作，李白说“人烟寒橘柚，秋色老梧桐。”王勃说“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”刘禹锡说“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”

我们杭州的秋天，有满城的桂花甜香，有一路的梧桐落叶，也很值得期待。

台风“暹芭”外围影响浙江 今天出门长袖长裤穿起来

如果在华北地区的小伙伴们正在为雾霾消散而开心的话，那此时正在日本旅行的小伙伴们可就高兴不起来了。

今年第18号台风“暹(xiān)芭”正逐渐转向，奔向日本。在“暹芭”的影响之下，日本将自南向北迎来强风雨天气。

其实，受台风“暹芭”影响，昨天早上，宁波的上空一片灰蒙蒙，早上10点，下起了小雨，到了下午，细雨不停。相对于久经台风、雨水考验的宁波人来说，这点影响几乎可以忽略不计。但对于舟山，尤其是沿海的岱山、嵎泗等地来说，则有点突然“入冬”的感觉。

在宁波工作的张小姐趁着假期回岱山老家，在朋友圈，她晒着照片说，冷，冷！只穿着短袖没带外套的她，在家里搜刮衣服，“出去走走，外面风大浪大！”

普陀山仍然游人如织，山上风大雨大。

气象部门说，受“暹芭”外围影响，昨天浙北沿海海面风力增强到8-10级，东海东部海域最大风力有10-13级，昨天20点到今天20点，浙江北部沿海、杭州湾等地区会有7-8级大风。下雨加上大风，人体的体感温度会进一步下降。今天起出门，建议大家不仅穿长袖长裤，最好带一件防风的薄外套，风起的时候，可以“避一避风头”。

10月6日前浙江以多云为主，局部有阵雨或雷雨；10月8日到9日，有一次较明显降雨过程。

“暹芭”从昨天夜间开始影响日本，今天的风雨将达到最强阶段。东京昨天的降水就达到了大雨量级，今天还会有中雨。

今天也可以去看钱江潮

但一定要注意安全

秋天还可以看钱塘江大潮。钱塘江大潮农历八月十八潮水最大，农历的每个月初一到初五，十五到二十都可以看到潮。今天是农历九月初五，也是“大潮汛”日，算是国庆假期里最后一天适合看钱塘江大潮的日子了。想看潮水的，不要错过。

昨天的快报说，前天的钱塘江大潮和农历八月十八那天差不多，萧山仓前水文站的数据是，前天潮水的高潮位达到6.1米，涌高1.4米，比八月十八那天仅低了30厘米和10厘米。“两次都受台风影响，八月十八那次台风影响稍微大一点。”昨天的潮汐情况和前天差不多。

根据杭州市林水局和杭州市气象局联合发布的数据，今天萧山观潮城、下沙大桥、七堡、三堡、城市阳台、南星桥和九溪下午的观潮时间为15:10-16:35(依次推迟十几分钟)，高潮位都在5.5米左右。

钱塘江大潮好看，但要注意安全，大家千万不要低估大潮的破坏力。

寒露到了

头部、腹部和脚部要注意保暖

再过几天就是“寒露”，“露先白而后寒”，进入这个节气后，太阳直射点继续南移，气温继续下降，露水显示出丝丝寒意，“寒露”这个名字，可能就是这么来的。

对我国北方多数地区来说，寒露节气是一年中气温下降最快的时段；对地处江南的杭州来说，寒露虽然算不上降温最厉害的时节，但在一次次冷空气的频繁影响下，夏天的痕迹会在这一段时间消失殆尽，秋意愈来愈浓。

老底子说“春捂秋冻”，到了“寒露”，秋冻也差不多了，再冻下去就着凉啦。寒露时节，人体的3个部位不能受凉——

头部，特别是老年人、心脑血管疾病患者和偏头痛人群，秋风起的时候，最好穿有帽子的风衣，注意头部的保暖；

腹部，露肚子和腰的衣服不能再穿了，老人和孩子外出可以带一件背心，护住身子，万一热了可以脱掉；

脚部，古人说“白露身不露，寒露脚不露。”过了寒露，哪怕不觉得太冷，凉鞋、凉拖也还是洗洗放好吧，晚上临睡前，可以用热水泡脚，暖暖地睡觉。

饮食方面，要预防秋燥，少吃辛辣烧烤食品，少吃辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱和酒等食品，可以喝水和蜂蜜，新鲜瓜果蔬菜也有润燥润肺的作用，比如梨、柿、柑橘、香蕉、胡萝卜、冬瓜、藕、豆类和豆制品等。

长假快要结束，夏天在一点点消逝，你准备好迎接秋天了吗？