



温暖的天气过后,等待我们的是新一轮大风降温天气—— 冷空气来了 供暖季也到了

□本报记者 刘力果

明媚的阳光、湛蓝的天空、皎洁的圆月、飞舞的黄叶……这几周我市的天气天公作美,无论是白天还是夜晚,美丽的景致都令人赏心悦目。不过,温暖的天气过后,等待我们的是新一轮大风降温天气。预计今日有北路冷空气影响我省,全省大部分地区有西北风转偏北风4级左右,我市的气温将下降3℃至5℃。不过,11月15日供暖随之而来,让你温暖过冬。

冷空气来袭 今日风又至,天更寒

虽然已经过了立冬节气,但今年同时期的湿度明显高于去年,记性好的市民回忆说去年这个时候已经穿上羊绒大衣了,可是今年中午还有人穿着单衣呢。立冬虽然并不意味着冬天真正到来,但寒冷的感觉会愈加明显,尤其在大风天里。气象专家称,气象学上所说的风寒效应,就是指大风所引起的人体感觉气温较实际气温低的现象。

据市气象专家介绍,在无风或微风的情况下,人体周围的空气分子交换很弱,这就在人体和空气之间形成了比较稳定的过渡层。由于空气是热的不良导体,这个过渡层就

在人体表面起到了保暖作用。当空气流动很快时,人体周围的“空气保温层”就会不断被冷空气所替代,并把热量带走。当气温在0℃以上时,风力每增加2级,人体感觉气温会下降3℃至5℃;当气温在0℃以下时,风力每增加2级,人体感觉气温会下降6℃至8℃。所以,您在看天穿衣时,最好结合风力,这样才更保险。

据省气象服务中心预报:“目前已有一股冷空气‘打包上路’,将从今日起‘全省配送’,冷空气‘买一赠二’,所到之处大风、降温随行。”据我市气象台预计,本周我市降水偏

少,平均气温正常,周极端最低气温4℃,山区2℃,今日受较强冷空气影响,气温明显下降。具体预报为:西峡、淅川、南召、方城昨天夜里阴天有小雨或零星小雨,今日白天多云,其他县市阴天转多云,西北风4级左右,气温13℃到19℃;明日,阴天转小雨或零星小雨,气温6℃到14℃。

冷空气说来就来,虽然这两天还算暖和,但毕竟已经11月了,寒冷随时会来,往往是供热还没开始,天儿就冷下来了。有人说,这段时间最难熬了,尤其到了晚上,冷风从窗缝吹进来,不裹得严严实实根本睡不着。

冬季户外活动 9时至16时进行最适宜

立冬后,每天日照的时间越来越短,随着天气的变化,作息时间最好也随之变化。许多老人喜欢天不亮就出门晨练,这在冬季是不适宜的。早晨气温低,人体交感神经兴奋,引起全身皮肤毛细血管收缩,血液循环阻碍增加,血压容易升高,心肌耗氧量也增加,此时老人晨练易引发心肌梗死或脑溢血

等意外。因此,冬季晨练的时间可适当推迟,将“摸黑晨练”改为“见太阳再运动”。太阳出来以后气温升高,空气质量也会好一点儿,冬季户外活动在9时至16时进行最适宜。

这时,人们希望以温补的食物帮忙增强体质,不畏寒冷。专家提醒,冬季饮食要注意增加热量,可适当增

加糖类和脂肪的摄取量,多吃鱼类、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类。此外,年轻人身体较好,一般不提倡过分进补。老年人则可以多吃番鸭,风湿病人可吃鹅肉祛风,胃寒痛病人可吃羊肉,糖尿病人吃牛肉,中年妇女阳虚可吃母鸡、螃蟹等。患有急性肠胃炎、感冒咳嗽的病人要等病情好转再适当进补。③7

今日生活指数



紫外线指数:最弱

辐射弱,涂擦SPF8-12防晒护肤品



感冒指数:极易发

强降温,天气寒冷,风力较强



穿衣指数:较冷

建议着厚外套加毛衣等服装



洗车指数:不宜

有雨,雨水和泥水会弄脏爱车



运动指数:较适宜

风力稍强,推荐您进行室内运动



空气污染扩散指数:良

气象条件有利于空气污染物扩散

天气预报:

西峡、淅川、南召、方城昨天夜里阴天有小雨或零星小雨,今日白天多云,其他县市阴天转多云,西北风4级左右,气温13℃到19℃;11月11日,阴天转小雨或零星小雨,气温6℃到14℃。11月12日,多云间阴天,气温6℃到17℃。③7

(生活指数信息由南阳市气象服务中心提供)

进出口货物“秒通关”

南阳开启“审单放行”新模式

本报讯(记者于晓霞 通讯员赵英良)11月9日上午10点,南阳一公司出口的货物通过电子审单放行模式完成出境检验检疫手续,从申报到放行时长仅30分钟。这是南阳检验检疫局第一批审单放行货物完成申报和放行,标志着检验检疫通关进入了“秒放行”时代。

“审单放行”是国家质检总局充分运用合格评定程序、科学简化检验检疫流程的重要举措,在对货物风险、企业信用实施分类管理的基础上,降低检验检疫抽批比例,进一步压实企业主体责任

任,对符合条件的货物经审单符合要求的直接予以通关放行。相比以往模式,审单放行抽批率更低、流程更简、时限更短、放行更快,将大大提高通关效率。

南阳检验检疫局提醒广大外贸企业,在办理报检手续时,需提供出境货物发货人或入境货物收货人出具的《合格保证》,内容包括守法承诺、合格保证、质量安全责任,以及发现问题后主动采取召回措施等。在享受便利措施的同时,企业质量安全主体责任也进一步压实,对企业诚信守法的要求也将进一步加严。③7

市住建委金融培训班开讲

本报讯(记者华兴 通讯员王红旗)为了进一步加快城镇居民建设步伐,提高住建系统领导干部驾驭城镇建设的水平,以更高的视野、更宽的领域推进全市百城建设提质工程活动,尽快搭建融资平台,用好、用活、用足金融融资政策,市住建委于11月9日、10日举办金融知识培训班。

据了解,此次培训会邀请的有国信研究院副院长、

中国电子学会咨询委员会委员、亚行咨询专家、国家发改委和北京市项目评估专家杨晓敏,上海市建纬(北京)律师事务所PPP项目专家刘理律师。两位专家将围绕“政府引导资金、政府购买服务”进行解读,对“PPP项目总体设计与融资和《财政部关于坚决制止地方以政府购买服务名义违法违规融资的通知》”进行解析。③7

消防演练

为普及消防知识,增强消防安全意识,11月8日,惠农达集团公司举办了“消防宣传暨培训演练活动”,邀请卧龙区消防大队消防人员,对市场商户、业主和职工等100余人,讲解日常生活和工作中如何预防火灾隐患和灭火器的使用方法,并让商户、业主进行了灭火实战演练。③7

本报记者 王林晓 摄

