

初霜日尚未至 申城早晚凉意浓

天气



二十四节气

本报讯(记者 马丹)今天迎“霜降”。这是二十四节气第18个节气,也是秋天最后一个节气。《月令七十二候集解》说:“气肃而凝,露结为霜矣”,意为霜降过后,天气继续转冷,露水凝结成霜。民间认为,霜降是秋季向冬季过渡的一个节气,但这样的描述比较接近我国华北地区的气候特点。对上海来说,此时还是秋高气爽的好时节,

霜降是秋季最后一个节气,有天气渐冷,初霜出现之义。一叶知霜降,一雨感深秋。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任医师吴欢发现,近来门诊不少患者普遍反映唇、口、舌、咽干燥,手指甲周围皮肤也干燥起皮。这是因为秋天人体皮脂腺分泌减少,皮肤容易干燥,引起瘙痒。“换季时,市民衣服从橱柜里拿出来没有清洗日晒就直接穿上,这也很容易引发皮肤瘙痒,不少市民因此出现了红斑、丘疹、

不仅远没有到降霜的时候,冬天也在遥远处。一般来说,在上海,第一场霜的出现要等到霜降后的第二到第三个节气,也就是说,一般在11月中下旬,待到枫叶开始变红时,便是初霜到来之际。

霜降节气不仅有“霜”,气温还要“降”。进入霜降节气后,天气确实会逐渐变冷。随着冷空气南下增多,常会出现大风、降温天气,所以

民间有“寒露不算冷,霜降变了天”的说法。一般此时,我国东北和西北大部分区域冬天以来,平均气温已在0℃以下,土壤冻结。但在南方,大多地区的平均气温多在16℃左右。此时,平均气温还没有达到冬季的标准,空气既不如夏季潮湿,也不像春季干燥,早晚温差又不像春天那样明显,应该说是一年中天气较为舒服的时段。

这个节气里,上海气温多在13~21℃间,白天最高温很少会超过25℃,早晚凉意较浓。由于夏季风南撤,冬季风建立,降水也会明显减少。有时一场秋雨过后,很快就会呈现天高云淡、金风送爽的秋天景象。农村正值水稻收割,小麦播种、油菜间苗,秋收秋种一片繁忙。

不过,这个周末的天气无论是和“霜”还是“降”都搭不上边。在冷

高压下,申城秋高气爽,丹桂飘香,白天气温也重踏“2”字头”行列,只不过早晚较冷,早出晚归的人们记得多带一件有厚度的外衣。据预报,下周,上海受干冷气团影响,暂别秋风秋雨,以多云天气为主,气温没有大的起伏,总体都会保持在15~22℃间,但是雨水不现身,秋燥也会明显起来,市民除了加强补水,更要注意用火用电安全。

养生

补水防秋燥 添衣御秋寒

细小鳞屑。”他说。

据介绍,以霜降为界,中医认为霜降前为“温燥”,之后为“凉燥”。外感“凉燥”易引起呼吸道疾病。吴欢介绍,讲话多或者晚上打呼噜、张嘴呼吸,会因为口咽津液挥发太多出现口干、咽痛,甚至咳嗽,这种现象老年人尤为普遍;此外,饮食辛温食

物如生姜、大蒜、红枣、桂圆、羊肉、辣椒等,会“助长”口干舌燥。对此,室内可以放些水,或使用加湿器,皮肤干燥可使用润肤产品予以保护;火气比较旺盛的人群不宜食用辛温食物,应以梨、菊、麦冬、芦根、石斛等滋润润燥为主。

早晚温差大,呼吸道感染在霜

降时节又高发。“肺卫不固”,也就是御寒的抵抗力差的人群;或者肺有“宿根”,即老慢支、肺气肿、哮喘、间质肺的患者容易出现“咳、痰、喘、哮、血”。”吴欢建议,这类人群早晚要添加衣服,稍有不适应及早治疗,避免迁延致数周干咳不止;慢性呼吸道疾病患者更应及早用药

预防加重。值得一提的是,失眠也是近期“秋燥”的表现。吴欢指出,对于工作压力大、近期情绪不佳、更年期女性等失眠患者应调节工作生活节奏,学会舒缓自己的压力,并在专业医师的指导下调理以改善睡眠。 本报记者 郗阳

中国首个国际邮轮旅游度假区将在宝山崛起

集聚“三游”资源 规划形成“四港一心、两带三园、五大组团”功能布局

本报讯(记者 郭剑峰)总规划面积超12平方公里的中国首个国际邮轮旅游度假区即将在宝山崛起,建成后集聚邮轮、游船、游艇(帆船)以及水上运动等水上消费供给为主业的市场主体。这是记者从昨天举行的2021吴淞口论坛山获悉的。论坛以“潮起三江、聚力三游”为主题,正式发布《上海国际邮轮旅游度假区总体规划》。现场,上海市文旅局与宝山区签署《赋能长江门户 助力宝山转型战略合作框架协议》。同时,中国旅游车船协会邮轮游船游艇分会揭牌成立。

上海市“十四五”规划明确提出

“深化世界著名旅游城市建设,推进宝山邮轮等一批旅游度假区建设”。在市文旅局指导下,宝山区编制了《上海国际邮轮旅游度假区总体规划》,并在论坛上发布。“十四五”期间,宝山将发挥“万里长江口、百年吴淞口”资源优势,立足通江达海、三江交汇的区位优势,整合周边资源联动发展,加强城市规划和设计,科学优化功能和布局,加快实施一批重点项

目,打造以邮轮、游船、游艇等“三游”业态为特点,以“三游假日”为主题,设施完善、配套齐全的国家级滨水旅游度假区,成为上海国际消费中心城市独特的水上消费集聚区。

据悉,上海国际邮轮旅游度假区规划总面积约12.48平方公里,待开发区2.98平方公里,涉及岸线13.5公里。规划形成“四港一心、两带三园、五大组团”功能布局,即国际邮

轮码头、近海沿江游轮码头、“一江一河”观光码头、帆船游艇码头四个码头;一个邮轮旅游中心区;北部长江口休闲观光带、南部吴淞口文化体验带两带联动;长江口文化公园、炮台湾湿地公园、百年军港博览园三个主题旅游园区;吴淞记忆服务组团、塘后老街服务组团、时尚长滩服务组团、科创宝钢服务组团、半岛1919服务组团五大特色服务组团。

建成后的度假区将集聚邮轮、游船、游艇(帆船)以及水上运动等水上消费供给为主业的市场主体,打造水上产品首发基地,加快建设水上消费地标商圈,形成水上消费新业态,其中包括长江口水上运动体验中心、邮轮文化体验中心、中国海军爱国主义教育基地、长三角水上产品首发基地、长江口水上科技应用集聚区等。

第七届上海国际自然保护周启动

本报讯(记者 马亚宁)人类活动将仅3%的地球面积城市化,却影响了97%以上的陆地自然系统。如何才能更好保护大自然?今天上午,第七届上海国际自然保护周在上海科技馆拉开帷幕。本届保护周以“呵护多样之美,共建生态之城”为主题,众多科普活动带领

市民响应《低碳生物行动倡议》踏上低碳生活的新起点,“名人讲坛”等邀请全球业界大咖与公众分享自然保护的不凡经历与宝贵成果。

在我国,生物多样性保护已经主流化;全国设立1万多个自然保护区,生态空间保护力度持续加大;生态修复重大工程引领全球绿色发

展,2000年至2017年全球绿化增加5%,其中四分之一增长比重来自中国……中科院院士、发展中国家科学院院士魏辅文在演讲中指出,中国生物多样性发展和保护取得了巨大成就,特别是生物多样性科学研究取得重大进展,整体水平与国际一流并跑,有些领域呈现领跑态势。

在上海,节约能源资源,保护自然环境,建设生态之城,打造与卓越的全球城市相匹配的世界级滨水区、世界级生态岛已成为上海加快建设具有世界影响力国际大都市的必由之路。接下来一周,九大主题活动将在申城开展,市民可在科普场馆等学习体验,还可走进苏州河畔、东滩湿地、动植物园、郊野公园,在与自然亲密接触中呵护多样之美,用实际行动共建生态之城。

本月沪牌最低成交价91800元

本报讯(记者 张钰芸)上海10月份车牌拍卖上午举行,11:30本月沪牌拍卖结果出炉:个人额度9900辆,参加拍卖人数217837人,中标率5.0%。最低成交价91800元,平均成交价为91888元,比上月的91469元增加了419元。



新民周刊 2021年10月24日新刊预告

2022全年订阅优惠价¥408

订阅电话:021-62793310 订阅代号:4-658

Editorial 新民一周

03 转折在1971

Cover Story 封面报道

06 世界公道正义的胜利

08 50年前那一幕,让世界变得更好

16 23国与中国的互动

20 重返之际,先解决港澳台问题

24 联合国会场斗争:

没有硝烟的战场

28 中国蓝盔:为和平出征

32 我的联合国往事

37 不是传统“受援国”,而是“合作伙伴”

42 遗产保护的担当

Society 社会

58 寻找给总书记写信的佤族老支书

63 走通致富路,

跨越山海的乡村振兴故事

66 当生命只剩下最后48小时

Column 专栏

72 听他们讲那过去的事情 / 海阔鱼跃

73 《鱿鱼游戏》与《唐顿庄园》

/ 五饼二鱼

76 脆皮大肠 / 九层塔

77 波伏瓦和《第二性》 / 花花世界