



# 十堰晚报

## 2023 世界武当太极大会开幕



昨日上午,2023世界武当太极大会在武当山开幕。



万人太极展演令人震撼。

昨日上午,以“天下太极会武当”为主题的2023世界武当太极大会,在武当山开幕。本次大会分开幕式、天下太极会武当、武当太极和天下三个版块,举办第七届武当太极拳国际联谊大赛、“太极武道”展演、“遇见武当”青年艺术节、“太极乐道”展演、武当养生市集等一系列活动。

图/记者 张建波 张启国

▶ 2、3版

## 今日迎来霜降 早晚越来越凉

■记者 罗毅

本报讯 今日迎来农历二十四节气里的“霜降”,这是秋季的最后一个节气。霜降的到来,预示着天气由秋季向冬季过渡,早晚越来越凉,昼夜温差加大。从我市天气情况看,进入霜降后,我市将维持晴好天气,早晚气温更低。

霜降是秋季到冬季的过渡,正所谓天气渐寒始于霜降。“霜降”这个名字是怎么来的?市气象学会副理事长沈定成介绍,由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现,故以“霜降”命名

这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。霜降节气反映的是天气渐渐变冷的气候特征,并不是表示进入这个节气就会“降霜”。其实,“霜”是地面的水气由于温差变化遇到冷空气凝结而成,因此霜降节气与“降霜”无关。

从我市近期天气情况看,10月中旬,我市以晴好天气为主。进入10月下旬,我市最高气温稳定在20℃以上。由于辐射降温作用明显,早晚气温比较低,已经跌到个位数。根据气象资料分析,进入霜降节气后,我市将维持晴好天气,最高气温变化不大,最低气温将继续走低。

沈定成介绍,霜降的特点是早晚天气较冷,中午则比较热,昼夜温差大,秋燥明显。市民可以多备几件秋装,随增随减。女性尤其要注意脚部和肩部保暖,不要穿船形鞋和薄袜,不穿露肩衣服。

从饮食上看,调养脾胃是关键。要忌油腻,多选择蒸、煮、焖等易嚼易消化的烹调方法,少吃油炸、爆炒的食物。从预防保健上看,要护好肺和腿。霜降过后天气干燥,呼吸道等疾病容易发作,可常吃润肺的食物,还可以每天搓揉迎香穴,有助于预防呼吸道疾病。