

# 今日霜降，“小晴歌”小升温继续

## 不过冷空气又“充值”了，周六日到货

告别连日阴雨，10月22日全江苏迎来久违的阳光，寒意褪去不少。当天南京天空澄澈、白云朵朵，户外体感舒适。预计23日、24日全省晴好天气“复制粘贴”，气温缓慢上升，最高能达到20℃，白天的体感会暖和不少。23日将迎来二十四节气中的霜降，此时昼夜温差拉大，秋燥明显，当天早晨淮北局部地区最低气温低至5℃。

现代快报/现代+记者 卢河燕

### 今明主打晴天，抓紧晾晒

10月22日南京多云，阳光回归，户外体感较为舒适。上午10点，位于江宁的南京国家基准气候站实时气温(15.1℃)相比21日同一时刻升高4.8℃。随着阳光现身，江苏各地气温有所回升，部分地区升温幅度达5℃。

10月15日以来，今年下半年以来最强冷空气席卷我国大部分地区，这股冷空气呈现缓慢渗透南下、影响时间长的特点，降温过后大江南北都提前感受到了常年11月甚至12月的寒凉。10月22日，冷空气影响进入尾声，南北方气温逐渐回升，但幅度较小，大部分地区气温维持常年同期正常水平或偏低状态，江南最高气温回

升至20℃左右。

10月23日迎来霜降节气，此时节天高云淡，草木染黄，正是一年之中色彩最为斑斓的时光。就南京而言，10月23日、24日两天主打晴或多云，是出行、晾晒和洗车的“窗口期”，千万别错过。25日受高空槽东移影响，南京云系有所增多，傍晚到夜里部分地区阴有小阵雨，不过总体影响不大。气温方面，这几日南京最高气温维持在17℃到19℃，但是最低气温只有10℃到11℃，小伙伴们可以采取“洋葱式穿搭法”，早出晚归加一件外套。

### 今冬会更冷吗？

预计10月25日至26日，新一轮冷空气又将影响我国，主要波及北方地区，将给北方大部带来4至6℃、局地8℃左右的降温。

今年冬季会不会更冷？国家气候中心气候预测室副主任章大全表示，经综合研判，预计赤道中东太平洋冷水将持续发展，秋季后期进入拉尼娜状态(指赤道太平洋东部和中部海表温度大范围持续异常变冷的现象)。受其影响，今冬我国北方和西南地区、华中等地可能出现阶段性低温雨雪天气，华东、华南等地易出现阶段性气象干旱。

统计显示，发生拉尼娜事件的冬季，我国气温偏低的概率相对更大，特别是20世纪90年代之前。主要特征体现为：全国大部地区气温较常年同期偏低，尤其是华北北部、东北南部、华南大部、西南地区东部和北部、西北地区大部等地。冬季北方雪灾和南方低温雨雪冰冻灾害的发生风险相对较高。但是受全球变暖等因素影响，本世纪以来，拉尼娜背景下我国冬季气温偏暖的情况也频繁发生，如2020年、2022年和2023年，甚至暖冬现象也有出现。章大全说，拉尼娜事件发生后，我国冬季降水主要表现为降水总体偏少，特别是在长江以南地区。更具体的情况，国家气候中心将于10月底组织会商研判，形成2025/2026年冬季气候预测意见。

### 南京三日天气

**今天** 晴到多云，偏北风4到5级阵风6级，最低气温：10℃到11℃，最高气温：18℃到19℃  
**明天** 多云，东北风4到5级，最低气温：11℃左右，最高气温：19℃到20℃  
**后天** 多云转阴，傍晚到夜里部分地区有时有小雨，偏北风3到4级，最低气温：11℃到12℃，最高气温：17℃到18℃

## 杂技《金乌涅槃——集体倒立》获国际金奖

现代快报讯(通讯员 张城 记者 王菲)10月20日，第26届意大利国际马戏节圆满落幕。江苏省杂技团携王牌力作《金乌涅槃——集体倒立》在全球近40个节目中脱颖而出，成功摘得桂冠，并凭借高超的杂技技巧和唯美的艺术表现获得特别奖。

据了解，该节目以中国古代神话中象征光明与生命力的“金乌”这一精神图腾为主要意象，以“集体倒立”这一突破人体极限的高难度杂技技艺为具象载体，深度解构并诠释“浴火重生、破茧成蝶”的重要精神内核——“在极致挑战中淬炼生命韧性，在协作共生中实现精神超拔”，让古老神话的精神底蕴与现代杂技的艺术张力同频共振，让千年文明的精神密码在当代舞台焕发生机。

舞台上，力量与勇气交织出震撼画面，汗水与光芒勾勒出动人图景，让“浴火重生”从遥远传说，变成可感、可触的生命力量；舞台之下，精彩表演征服全场，观众掌声雷动，喝彩声此起彼伏，经久不息。

“金奖是荣誉，更是新起点。未来，我们必将带着这份荣光继续前行，让更多中国故事、东方技艺在世界舞台上绽放更耀眼的光芒。”江苏省杂技团相关负责人表示。



扫码看视频

# 小心被冻醒！全国加被子地图出炉

## 看看你家需多厚的被子助眠

随着下半年以来最强冷空气席卷我国，北方多地经历了换季式降温，不少网友表示“冷得猝不及防”“被冻醒了”“呼唤厚被子出场”。你家换被子了吗？一起来看看你家需要盖多厚的被子好入眠。

### 最低气温持续低迷 全国大部需加被子入眠

10月21日，今年下半年以来最强冷空气继续南下，南方大部气温再度下探，降至本轮冷空气过程低点。22日早晨，广州、南宁等十个大城市的气温创下今年下半年以来新低。未来几天，我国大部气温仍持续低迷，处于较常年同期偏低的状态。

从全国加被子地图来看，10月23日至25日，北方大部最低气温都仅个位数，需加厚被或棉被入睡；江南多地夜间也能感受秋的凉意，薄被需出场；华南多地夜晚气温仍在20℃出头，气温相对舒适，怕冷的人可以盖薄毯防着凉。

最冷的青藏高原大部分地区、内蒙古、甘肃北部、东北大部地区寒意已浓。这些地方今后三天最低气温不足0℃，沈阳23日的最低气温仅-5℃，需要厚被子护体。

新疆大部、甘肃中南部、宁夏、陕西、山西、京津冀、山东、河南、苏皖北部、湖北北部、贵州、川西高原部分地区等地的最低气温将仅有个位数，加上有的地方没有供暖，夜凉如水，为防止手脚冰凉难入睡，冬棉被也可以出场了。北京24日的最低气温仅有3℃，除了棉被护体，怕冷的小伙伴也可以启用电热毯、热水袋等，提前让被窝暖暖的。

江南大部、广东大部、福建大部、广西、云南、四川盆地等地的最低气温将在10℃至20℃之间，上述地区多地已入秋，夏天的小薄毯已经不够用，盖上春秋薄被更加温暖。

而台湾、海南等地还未进入真正的秋天，夏天辗转反侧的炎热也已褪去，夜晚气温在20℃出头，体感相对舒适，怕冷的小伙伴可用薄毯护好肚脐等易着凉部位。

### 秋冬季气温走低 如何打造舒适睡眠环境？

秋冬季来临，夜晚气温走低，如何获得高



质量的睡眠？这里有一份秋冬季睡眠小贴士，助你拥有一个舒适入睡体验。

#### ● 保证充足睡眠时间

秋冬季日照较短，褪黑素分泌时间延长，人体需要更多睡眠，最好保证7小时至8小时睡眠时间。

#### ● 盖厚被子有助于褪黑素分泌

有研究表明，盖厚被子有利于增加褪黑素分泌，提升睡眠质量，但需避免被子过重压迫胸腔。

#### ● 适当启用加湿器，增加室内湿度

秋冬季北方供暖后空气干燥，适当增加空气湿度可以降低鼻腔、嘴唇等因干燥引起的不适感，也有助于睡眠。

#### ● 适时开窗通风，保持室内空气清新

虽然秋冬季室外气温低，也要保证每天通风，降低二氧化碳浓度，避免因缺氧导致嗜睡。

据央视新闻

## 苏州三新供电服务有限公司吴江工程服务分公司 注销公告

2025年10月17日，苏州三新供电服务有限公司董事决定：注销苏州三新供电服务有限公司下属的苏州三新供电服务有限公司吴江工程服务分公司(统一社会信用代码：91320509MACQF97K7D)，即日起开展办理与本次分公司注销相关的一切事宜，包括但不限于：全面清算债权债务、处理所有未履行完毕的合同等，请有关债权人/债务人于本公告登报之日起45天内，前来清理债权债务、处理所有未履行完毕

的合同，逾期视为自动放弃。

联系人：赵昕，联系电话：68515300。

地址：苏州市吴江区松陵镇贤明路和浦家浜路交叉口苏州三新供电服务有限公司吴江工程服务分公司201办公室。

特此公告

苏州三新供电服务有限公司吴江工程服务分公司

2025年10月23日