



秋雨送凉 终结超长盛夏 入秋迟半月 重庆今年是否会出现短秋



10月12日夜起，重庆迎来强降雨天气，全市最低气温跌至14℃，高温正式终结。气象专家表示，此次降温将加速入秋进程，中心城区预计10月中下旬达标入秋，较常年推迟半个月。虽有“短秋”担忧，但历史数据显示重庆秋季平均长达70天，居全国大城市前列，具体需看后期天气演变。

秋雨启幕酷暑落幕 市民体感“一夜入秋”

“终于不用开空调了！”昨日清晨，重庆中心城区街头，衬衫、牛仔裤已取代短裙、凉鞋，不少市民裹着薄外套出行。前一夜的秋雨如“开关”般终结了持续的炎热，当日全市最低气温仅14℃，大部分地区上午气温不足20℃，与此前盛夏酷暑形成鲜明对比。

社交平台上，“重庆降温”“秋雨来了”等话题热度攀升，市民纷纷分享体感变化：“昨晚盖薄被正合适”“出门忘带伞，淋了点雨却觉得闷”。这场降水并非局部现象，据中央气象台通报，受华西秋雨影响，12日晚至13日白天，重庆北部等区域出现中到大雨，部分地区遭遇暴雨。

“高温天气已彻底结束，很难重返。”重庆市气象台首席预报员李强解释，此次降温由冷空气与华西秋雨共同推动，预计未来一周全市持续阴雨模式，以阵雨或分散阵雨为主，13日至14日夜、17日部分地区有强降水，局地可能出现暴雨，各地最高温均将维持在30℃以下。

入秋进程加速 中心城区预计中下旬达标

体感“入秋”不等于气象“入秋”。重庆市气候中心总工程师唐红玉介绍，气象学上的人秋标准为连续五天日平均气温介于10℃~22℃，重庆中心城区常年入秋时间在9月下旬，而今年已推迟约半个月。

“这场降温降雨是‘加速器’，将推动大部地区进入入秋倒计时。”唐红玉分析，随着华西秋雨开启，重庆正式进入“绵绵秋雨”模式，降水持续但强度弱于夏季，空气湿度增大，气温会稳步下降。结合预报，中心城区预计10月中旬后期至下旬满足入秋条件，渝东北等降温较早区域或已接近达标。



路上行人纷纷穿上了秋装

值得注意的是，今年华西秋雨较常年偏晚40天，始于10月17日，截至目前全市平均降水量较常年同期偏少33%。唐红玉表示，虽然降水偏少，但持续阴雨仍会拉低气温，为入秋提供关键条件，市民需适应“湿凉”体感。

“短秋”担忧待解 历史数据显秋长优势

“重庆只有冬夏，没有春秋”的调侃，让不少市民担心超长夏季会挤压秋季时长，催生“短秋”。对此，重庆市气候中心专家回应，秋季长度需结合后期气温变化判断，目前无法准确预测，但历史数据给出积极信号。

统计显示，1991年至2020年，重庆秋季平均70天，在全国大城市中排名靠前。“即便入秋推迟，若冬季降温平缓，秋季仍能保持正常长度。”专家解释，重庆秋季多受华西秋雨与弱冷空气交替影响，气温波动小，不易出现“骤入寒冬”的情况。李强提醒，未来一周降雨集中时段需防范局地暴雨引发的次生灾害，市民应及时关注气象预警。随着入秋进程推进，气温会逐步走低，建议备好大外套、雨具等秋日常备物品，应对绵绵秋雨的湿凉天气。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

@重庆大学生 快去申报“优创优帮”创业扶持计划



“蚂蚁怪兽健身房”就是受益项目。从2024年6月至今，团队从5人扩到15人，门店从1间校内店发展到多家，会员超600人，营收达50万元。导师还帮着选地址、做运营，建议推出“健身教练资格证考

新闻延伸

10月南北“两重天”影响几何

10月以来，全国天气呈现明显区域分化，北方多地降温、降雨，而南方大部热度不减，“秋老虎”迟迟不退，给农业生产、群众生活带来一定影响。南北天气为何出现如此显著差异？如何保生产、护健康？记者采访了相关领域的专家学者。

南北天气为何上演“两重天”

现实版“你在北方裹着袄，我在南方露着腰”在今年10月持续上演。据气象部门消息，进入10月，西北地区东部、华北、黄淮等地多降雨，而同时，江南、华南地区高温天气却在持续。10月以来，江西、浙江、福建、广东北部和东部等地接连出现35℃以上高温天气，局地最高气温达38℃以上。

为什么会出现南北“两重天”的差异天气？中央气象台首席预报员杨舒楠解释，此次华北等地降雨、南方高温天气过程都受到副热带高压影响。“由于副热带高压是庞大的暖性高压系统，被其控制和笼罩的地域晴朗少雨且炎热，而处于其边缘的地方则容易发生降雨。”杨舒楠说。

气象专家表示，副热带高压在南方“赖着不走”，就会形成一个“水汽传送带”，把海上的暖湿水汽源源不断输往北方，这些水汽与南下的冷空气相遇，在西北地区东部到华北黄淮一带长时间停留，形成持续的秋雨。因此，看似截然相反的南北方天气，实际上正是副高这枚“硬币”的两面。

那么，今年副热带高压为啥这么强势？“一方面，是在全球气候变暖的大背景下，极端高温事件变得越来越频繁；另一方面，是受到了拉尼娜对夏季大气环流的滞后影响。”浙江省气候中心高级工程师毛燕军表示，今年夏秋季赤道中东太平洋海温偏低，在海温和大气环

未来几日多降雨

据市气象台预计，未来几日我市多降雨，其中14日夜间西部偏北和东北部局地暴雨，重庆市民将在绵绵秋雨中迎来“天凉好个秋”。

天气预报

14日白天，各地阴天有阵雨或分散阵雨，雨量小到中雨，气温14℃~25℃；中心城区：阴天有阵雨，气温19℃~23℃。

14日夜间到15日白天，中西部和东北部地区中到大雨(15~45毫米)，局

流的相互作用下，导致亚热带地区的下沉气流更强，西太平洋副热带高压也更加强大。

反常天气下该如何守护健康

天气的反常和波动，对公众身体健康同样造成影响。“一场秋雨一场寒”。降雨降温的北方，正迎来流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期。

北京一些幼儿园老师反映，国庆假期后，请假的孩子明显多了，大多是发烧、咳嗽。儿科医生表示，小孩免疫力低，湿冷环境易引发上呼吸道感染，加上室内外温差大，稍不注意就会感冒。湿冷环境也容易诱发“沉默的疾病”。尤其是老年人群体，要注意预防慢性支气管炎、骨关节炎等炎症的发作。“湿冷环境会刺激呼吸道黏膜收缩，降低免疫力，同时关节周围血管收缩，血液循环变差，容易引发疼痛。”健康专家说。

近日，北京市疾控中心也发布提醒：降雨、降温天气外出注意防寒保暖，体弱人群要防范感冒等呼吸系统疾病，此时心脑血管疾病高发或容易加重，注意保暖的同时要关注身体变化，做好健康防护。

“秋老虎”盘踞下的南方，人们的身体也面临着一些不适应。“10月以来，我们接诊了几例中暑患者，这在往年并不多见。”杭州一家医院的急诊科医生表示，近期炎热环境下，糖尿病、高血压、心脑血管等基础疾病的患者，仍需防范中暑风险。杭州市中医院治未病科副主任中医师傅骞表示，在持续晴热天气影响下，人体的“秋燥”状态会更加明显，可能出现鼻咽干涩、干咳少痰、皮肤干燥等不适。“燥气通于肺，故容易伤肺，可以适当进补一些降气润肺的食物。”

据新华社

迎来“天凉好个秋”

地暴雨(50~70毫米)，其余地区阴天有阵雨或分散阵雨，气温14℃~28℃；中心城区：大雨转阵雨，气温20℃~24℃。

15日夜间到16日白天，中西部偏南和东南部地区中到大雨(15~40毫米)，其余地区阴天有阵雨或分散阵雨，气温14℃~29℃；中心城区：阴天有阵雨，气温20℃~27℃。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

2025重庆食农加工产业生态大会明日启幕

“取”服务，让大学生既能锻炼又能学技能。

据了解，申报项目有明确要求：有市场潜力、创新性和成长性，负责人(或法人)是重庆普通高校在校生，或是毕业两年内的毕业生，项目要么已工商注册，要么在实际运营。符合条件的项目要在10月20日(周一)前，通过“重庆市高校毕业生就业创业”微信公众号申报，团队需有1名指导教师、1名负责人和3至5名成员。按照安排，10月31日前校级初选，11月10日至30日片区遴选，12月底前市级总评审。入围的50个项目通过路演比拼，选出5个A等(3万元)、10个B等(2万元)、15个C等(1万元)，发证书还享1年导师帮扶；余下20个项目获入围奖，可自愿申请导师帮助。

新重庆-重庆日报记者 李志峰

2025重庆市食品及农产品加工高质量发展产业生态大会，将于10月15日至17日在悦来国际会议中心举行。

据悉，大会吸引上千家企业参与，设40余场活动：15日下午开产业领军人物闭门会，探讨创新路径；16日上午办开幕式(含10余场子活动)，下午开“未来食品”主题峰会；其间还有10余场产业论坛、近20场“爆品”发布及网红直播，推动线上线下融合。10月16日至17日，国博中心设3个专业馆(3.45万平方米)，展示自动化加工装备、智能检测技术，以及各地特色食品、地理标志产品等，方便市民和采购商一站式体验。重庆市民可在16日至17日到国博中心，体验食农加工全链条成果。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

记者昨天从重庆市学生就业与创新创业服务中心了解到，市教委主办的第9期“优创优帮”大学生创业扶持计划已开始申报。本期计划将选30个优秀项目，各给1万至3万元资金支持，还配帮扶导师跟踪指导1年，帮项目成长落地。

据介绍，“优创优帮”是落实重庆支持大学生创新创业的举措。自2017年首期启动以来，已有近1.2万个项目、5万多名学生申报，累计帮扶280个项目，发放了550万元扶持资金。在导师帮助下，20多个项目获“明月湖”“深创投”等近5000万元融资，近30家企业成为“高新技术企业”或“科技型企业”，60多个项目拿了国家级赛事奖项，10多个项目年产值超1000万元。重庆工程学院学生贾攀林的