



大范围雨雪天气后,多地气温骤降,不少公众感觉被“速冻”。中央气象台连续发布低温预警,预计未来几天,我国大部地区气温仍将持续偏低。

据预报,18日8时至21日8时,新疆北部、西北地区中东部、内蒙古、华北地区、东北地区、黄淮、江淮、江汉、江南北部、贵州等地部分地区日最低气温较历史同期偏低5℃以上,其中西北地区东部、内蒙古、华北地区、东北地区、黄淮中东部、江淮东部等地部分地区日最低气温较历史同期偏低7℃以上。最低气温0℃线将位于贵州南部至江南北部一带。

为什么近期气温一直低迷?中央气象台首席预报员徐珏表示,13日至16日有一次强寒潮过程影响我国,18日至21日又跟着一股较强冷空气,两者叠加导致我国气温持续偏低。

国家气候中心最新监测结果显示,此次厄尔尼诺事件已经达到了峰值期,峰值状态将会持续到明年1月。在大家印象中,厄尔尼诺背景下我国中东部冬季偏暖概率较大,为何还出现如此强的寒潮?

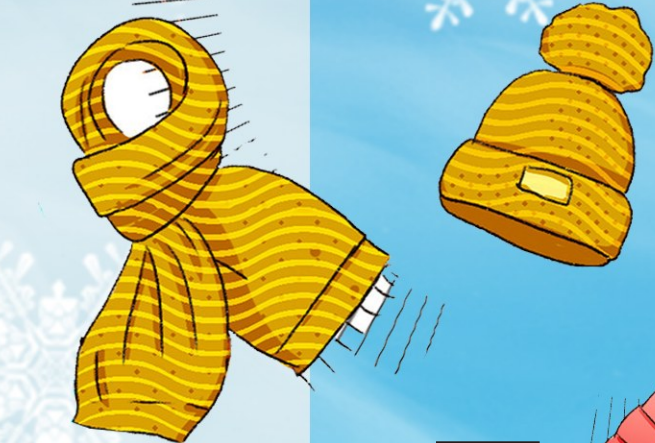
中国气象局气候服务首席专家周兵表示,除厄尔尼诺外,影响我国冬季气候的另一个重要因子是北半球中高纬度冷气团。由于其最近在东亚和俄罗斯一带活跃,中心偏东,导致我国近期冷空气强度大、影响范围广。

“暖冬或冷冬指的是整个冬季总体的气温状况,短期的寒潮降温只是其中的‘小插曲’,整个冬季的平均冷暖情况才是‘主旋律’。”南京信息工程大学大气科学学院教授陆尔说,暖冬并不意味着没有寒潮,即使在厄尔尼诺年,也不排除冬季出现强寒潮天气的可能性。

12月以来,我国气温经历了暖冷转折。前期显著偏暖,全国平均气温为历史同期最高。随着寒潮席卷我国中东部,出现大范围雨雪冰冻天气,全国大部气温骤降。

“预计后冬(2024年1至2月),我国大部地区气温整体接近常年,但冷空气活动较为活跃,冷暖起伏明显。北方地区可能出现阶段性强降温、强降雪过程,江南和西南地区东部等地可能出现阶段性低温和雨雪冰冻天气。”周兵说,出现类似2008年初持续时间长、影响范围广的低温雨雪冰冻灾害的可能性较小。

气象专家提醒,未来一段时间中东部气温持续偏低,公众需关注气温变化,做好保暖御寒措施。低温大风天气导致风寒效应明显,易引发心脑血管疾病和流感等冬季高发疾病,公众需及时做好相关防护工作。



天气

速冻

这份防寒指南请收好

做好保暖御寒措施,低,公众需关注气温变化,未来一段时间气温持续偏低

本次寒潮特点

- 降温急、幅度大。
- 先阴冷(16-19日)后晴冷(21-23日),其中20日是阴冷向晴冷转折的一天,后期白天有阳光,昼夜温差加大。
- 寒冷天数长(约一周)。

寒潮会引发多种疾病风险

- 气温下降可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。
- 寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。
- 易诱发病道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。
- 易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。
- 可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

寒潮防范提示

开车注意这5点



- 出发前做好检查**
出车前应加强对车况的检查,特别是灯光、转向和制动系统应有效可靠。
- 出发前了解最新路况**
应尽量了解沿途道路通行情况,以便及时调整行程;出发后也要注意观察路面上可变情报板的提示,并按照路面上的提醒信息行车。
- 严格保持车车间距**
冰雪路面的阻力很小,在冰雪路上转弯或下坡时必须将车速控制在能够随时停车的低速;加速或减速时,加减油门都应缓慢,以防打滑;驾驶员应与前车保持正常行驶距离的2倍以上。
- 千万别边开车边擦玻璃上的雾气**
一个小动作可能引来大祸。应利用车内空调器调节车内温度,消除挡风玻璃上的雾气,以免影响开车视线。
- 遇到有打滑现象不要急刹车**
不要猛打方向,要降低车速,同时进行点刹,让车慢慢停下来。

日常生活注意这6点

- 注意护心脑血管**
气温急剧变化会让血压波动,给心脏带来负担。病变的冠状动脉遇冷收缩,容易引发心脑血管血管疾病。慢性病患者务必注意保暖和规律作息。
- 肠胃莫受寒**
天冷进食的高热量食物较多,肠胃负担重。加上寒冷容易引发消化道溃疡及消化不良,所以不要让肠胃处于高负荷运转的“脆弱”状态。
- 添衣别着凉**
呼吸道疾病高发季,抵抗力相对较差的人群要适当减少户外活动,及时添加衣物。喜欢时尚的年轻人,雨雪天不露腿或穿着单薄。
- 重点暖双脚**
寒从脚起,冷从腿来。与其他部位相比,双脚更易受寒。寒冷天气,腿脚的保暖尤其要加强。袜子最好裹住脚踝。踏雪后可用热水泡泡脚。
- 饮食宜温补**
补充富含钙和铁的食物可以提高机体的御寒能力。适当选择产热高和温补的食物,比如羊肉、牛肉、红枣等。多吃蔬果,多喝水。
- 护好身边人**
家有老年人、孕产妇、儿童和心脑血管疾病患者,以及慢性支气管炎、哮喘患者,请特别予以关注,加强营养,出现不适及时送医。

消防安全注意这3点

- 气温骤降,火、电、气等取暖设备使用频次激增,请市民朋友防范火灾、一氧化碳中毒、触电等事故发生,选购安全合格取暖设备,避免长时间通电。
- 大功率取暖设备应配备专用插座,避免超负荷用电。
- 取暖设备应远离可燃物,出门时切记关闭电源。

(综合新华社、健康中国、广东天气、长江日报)



垃圾分类
循环再生
文明健康 绿色环保

