



# 寒潮速递 冻到发紫

请收下这份防护指南

## “一老一小”人群防护指南

### 老年人群

- 01 不宜长时间外出,外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避免早晚气温较低时段。
- 02 不宜开展户外活动或在室外停留坐卧。
- 03 注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部。
- 04 使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。
- 05 独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。
- 06 少食油腻食物,多吃高蛋白质的食物,补充足够的营养。
- 07 保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,多晒太阳,尽量保持心情愉悦。

### 儿童

- 01 户外运动最好在上午10时和下午3时左右进行,寒冷天气建议早晚减少出门。
- 02 注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。
- 03 外出时注意由室内到室外、从户外到室内的气温变化,及时增减衣服。
- 04 关注儿童衣袜是否被汗水浸湿,及时更换潮湿衣物,及时补充水分。
- 05 外出时需穿着防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪伴,及时补充热饮或热汤。
- 06 饮食上注意暖胃养胃,多喝热水,少吃凉食,按时吃饭。
- 07 应避免接触可能传播感染的环境,在公共场所时应特别注意个人卫生和防护。
- 08 有基础疾病的儿童,除了按医生的建议进行药物治疗,特别需要注意保持良好的室内空气质量,避免空气污染。

## 3个舒缓动作防感冒

### 01 虫爬拉伸

#### 【动作步骤】

两脚分开与肩同宽,两脚尖保持向前;体前屈手触地,两手往前爬,使颈椎、胸椎、腰椎在一条直线;停顿8至10秒再退回起始位置,8至10次为一组,每天练习2至3组。

#### 【注意】

练习1周或2周能力得到相应提高后,可以采用两脚并拢的方式,手触地向前爬行,爬至最远处停顿5至10秒再退回。如果老年人觉得动作比较吃力,起始位置可以采用下蹲的姿势,再向前爬行。

### 02 熊运练习

#### 【动作步骤】

并步站立,身体自然中正,然后左脚旁开一步与肩同宽;

屈膝下蹲,松腰坐胯,同时两手上提至小腹;身体和手同时向右旋转,到右侧章门穴,然后继续向上到中脘穴,继续向左到章门穴,再往下到脐下;

转两圈后换方向再转两圈。

#### 【注意】

做熊运练习时,有一个特殊的掌型叫“熊掌”,也就是空心拳,拇指和食指相接,其他四指屈下。两掌在腹部进行摩运时,要通过关元穴、右侧章门穴、中脘穴、左侧章门穴四个点的连接,形成一个立体的圆。

### 03 五劳七伤往后瞧

#### 【动作步骤】

准备动作:两腿开立与肩同宽,两膝微屈,屈膝坐胯,两手放在胯旁,两只手如按手中的浮球一样,这就是传统的扶按桩;第一拍的时候两腿蹬直,两臂伸直;

第二拍的时候,两手侧起45度,臂外旋,同时转头向左后方到极致,微停2至3秒;

两手回正,头转正,再恢复到刚才扶按的姿势,这是左式;

右式的时候,再起身,两臂45度侧起外旋,旋转臂,头向右后方转,微停2至3秒,身体转正,两手下按,再回来。

#### 【注意】

手指发力,手臂后旋,肩胛骨要感受到挤压感,前胸要有扩张再放松的感觉,左右交替完成,6个为一组,每天坚持2至3组。

## 三问寒潮

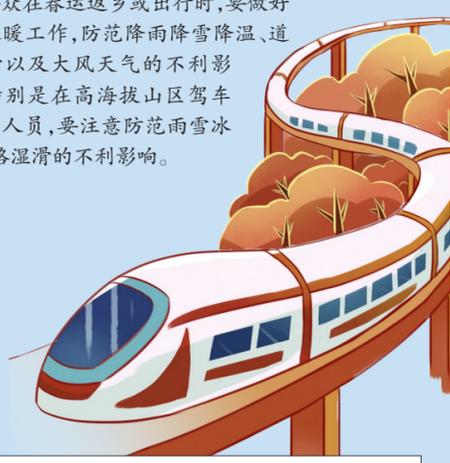
### 01 春运即将开启,回家路是否好走?

1月26日,一年一度的春运即将开启,受本轮寒潮影响,大家回家的路是否好走?

气象专家表示,预计春运期间,影响我国的冷空气较为活跃,但强度总体偏弱,仍需注意冷空气间歇期间可能出现雾、霾等低能见度天气及其对交通运输及人体健康的影响。

目前,铁路、电力、交通运输、民航等部门正紧锣密鼓,提前筹备。天儿再冷,回家的路总要暖意融融。

公众在春运返乡或出行时,要做好防寒保暖工作,防范降雨降雪降温、道路湿滑以及大风天气的不利影响。特别是在高海拔山区驾车出行的人员,要注意防范雨雪冰冻、道路湿滑的不利影响。



### 02 寒潮天气是否“打脸”厄尔尼诺?

当前,一次中等强度厄尔尼诺事件已经形成,并将持续到今年春季。对我国而言,厄尔尼诺的发生常常导致南方降水偏多,北方偏暖,出现暖冬的概率较大。然而,多轮寒潮天气,一来就这么冷,让大家又产生了疑虑:说好的暖冬去哪儿了?

周兵介绍,厄尔尼诺并非等同于暖冬。无论是冷冬还是暖冬,评判的是一整个冬季的冷暖状况,一时的冷暖并不能代表整个冬季的冷暖情况,大家也不能通过一场寒潮或者一段时间偏暖就武断地下结论。

此外,偏暖与暖冬也不是一回事。比平均状况偏高就可以说是偏暖,暖冬则有严格界定标准,偏暖的年份并非都是暖冬年。根据历史数据统计分析,厄尔尼诺背景下我国冬季气温总体偏暖,但阶段性冷空气活动较为频繁,也就是说冷暖起伏比较明显。

### 03 接下来的冬天会继续冷还是暖?

至少在1月底之前,中东部都将持续偏冷格局。从中央气象台中期预报来看,1月25日至27日,西南地区东部、江南、华南等地还将有一次较明显降水过程,其中贵州北部、江南中北部有雨转雪或降雪,江南南部、华南大部有中到大雨。

而更长远来看,2月上旬可能还会有冷空气活动,如遇到南支槽继续活跃,南方还可能有大范围雨雪天气。



俗话说“三九四九,冻破碓臼”,这不,今年首场寒潮就来了。1月21日,中央气象台寒潮、暴雪、大风三预警齐发。中央气象台气温预报图显示,连日来一些地方已经“冻到发紫”,冰冻线直抵华南,连广东北部都已飘雪,南方部分地区还可能开启“暴雪模式”。面对剧烈降温,“一老一小”重点人群如何做好防护呢?

## 变化 进入“四九”冷暖逆转

1月18日是四九第一天,冷空气强势出击,寒潮导致气温“大跳水”。然而,这个刚过去的三九,不但不怎么冷,反而有点热。

本该是一年中最低冷时段,今年三九(1月9日至17日)却暖到离谱。全国大部气温较常年同期偏高2℃至4℃,其中内蒙古中西部、新疆北部、西南地区东部、江南等地偏暖4℃至6℃,部分地区偏暖6℃以上。贵州、重庆、四川、甘肃、新疆等地经历了自1961年以来的最暖三九。

进入四九,冷暖开始大逆转。1月20日,西北地区东部、内蒙古等地率先降温,此时冰冻线位于江苏、安徽北部到湖北西北部、陕西南部一带。

1月21日至22日,随着寒潮主体南下,冰冻线大

幅南压。其中21日,随着南方今冬来最强雨雪天气逐渐展开,贵州、湖南、湖北、安徽部分地区气温率先跌至冰点或以下,大降温叠加雨雪,湿冷感十分明显。

中央气象台预报,1月23日,最低气温0℃线将南压到广西北部 and 广东北部一带,23日和24日,江南、华南、贵州等地将出现此次寒潮过程的气温最低值,江南大部、贵州的日最低气温可达-7℃至-1℃,华南的日最低气温可达0℃至7℃。

广东气象台预计,1月23日至24日,广东大部阴雨寒冷,各地气温持续下降,将有大规模的5℃及以下低温,粤北、珠三角北部的山区最低气温可达0℃以下有冰冻,粤北山区有冻雨或小雪。

## 特点 影响范围广、降温幅度大

伴随气温快速下降,南方地区的雨雪天气将出现雨雪相态转换,开启“暴雪模式”。1月22日至26日,贵州、湖南西部和南部、广西北部等地局地有冻雨。

中央气象台首席预报员孙军表示,此轮寒潮虽不及2023年12月寒潮强度,但也具有一定强度,影响范围广,重点影响南方地区,从整体来看最低气温降温幅度相对来说比最高气温降温幅度要显著。

寒潮如此强烈,与北极地区急剧变暖有密切的关系。根据日前发布的《2023年北极报告单》,人类活动引起的大气、海洋和陆地变暖正在影响整个北

极地区的社区和生态系统,这一地区变暖速度比全球其他任何地区都快。

过去,由于赤道与极地之间存在巨大温差,促使极圈外围形成了一圈强劲的西风,约束着极地的冷空气。然而,在全球变暖背景下,北极地区的极速升温,导致与中低纬度气温差减弱,难以维持强大的西风急流,极地涡旋内的冷空气更容易分裂南下。

“冷气团一旦偏离极区位置,使得高纬度强冷空气容易向南侵袭,寒流暴风雪、寒潮强冷空气时有发生,冬季就会出现所谓的“暖北极冷欧亚”现象。”国家气候中心气候服务首席专家周兵说。

## 应对 多举措保障群众温暖过冬

连日来,各级各地气象部门聚焦粮食保丰、能源保供、交通保畅和医疗、旅游等重点行业领域,与相关部门形成合力,多措并举保障人民群众温暖过冬。

聚焦交通出行安全,贵州省交通运输厅及时启动应急预案,提前发布预警和路况信息,提示部分路段积雪结冰,易造成交通拥堵和事故,并依托高速公路视频监控平台、交通视频云平台等渠道,加强全路网实时监测力度和路面的巡查力度。在湖南,共8.6万余名应急救援力量前置一线。

聚焦能源供应需求,广西壮族自治区气象部门针对广西北部局地电线积冰厚度达2厘米及以上、易发

短路断线等事故风险情况,及时制作发布电力、通信安全相关预报产品,并针对高寒山区及桂北地区,提示防范冻雨影响,建议加强巡查排险和科学调度。

聚焦农业生产安全,江西省农业气象中心联合省农业农村部门,共同做好低温雨雪冰冻天气防范应对工作,并多次通过“江西微农”等平台提醒各地加强农作物防冻和农业大棚除雪加固工作。福建气象部门根据此次寒潮过程降温幅度大、雨雪范围广、低温持续时间长的特点,针对闽西、闽北地区烤烟、蔬菜等作物的防寒防冻工作特点,提供专项气象服务产品。

(综合新华社、人民网、光明网、中国天气网、羊城晚报) 整理/佛山市新闻传媒中心记者 黎国栋