



今天
晴到多云
西北风4-5级
-4-1℃

明天
多云
偏北风3-4级
-1-4℃

今日1叠8版
总期数第8906期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年12月22日 星期五 农历十一月初十

今日空气质量 上午:优至良
下午:优至良



申城迎“40年同期最冷” 今天将刷新下半年气温新低，下周回暖

入冬以来的第二波寒潮，让申城近期5天成为了“40年同期最冷”。寒潮冲刷下，昨天申城又刷新了最低气温：中心城区徐家汇站晨间最低气温仅-3.4℃。

白天尽管阳光灿烂，但徐家汇站全天气温都在冰点以下，最高气温仅-0.5℃。而全市大部分地区的最高气温也都在这个水平，仅浦东站在0℃以上。户外如此凛冽的寒风和过低的气温，刷新了上海人冬季的感受，有网友表示，“冻得头皮发麻，让人直想念周末的暖被窝。”“谁还记得上周四还有23℃！”

昨天17:00，寒潮蓝色预警和大风蓝色预警取消，但17:05，低温黄色预警信号继续发布。

上海中心气象台预计，受冷气团控制，叠加辐射降温作用，预计22日早晨市区最低气温在-4℃左右，有冰冻，郊区-7℃到-5℃，有严重冰冻，再度刷新下半年气温新低。

今天白天晴到多云，最高气温可以缓慢回升至1℃附近；西北风风力略有减小，在4-5级，体感上略好些，但依然会“冻手冻脚”。

今天也进入二十四节气中的冬至，开始“数九寒天”。面对全年寒潮预警最多的节气之一，最厚的衣服还得继续穿。

双休日上海晴到多云，最低气温仍在冰点以下，白天气温缓慢回升，周日的最高气温在7℃附近。

双休日风力减小，体感上相对暖和一点。但郊野的气温比城区更低，冬至祭扫出行还是要注意保暖。天气干燥，也要注意用火用电安全。

下周上海以晴好天气为主。周初最低气温仍在0℃以下，白天逐渐回暖，周二起最高气温将超过10℃，终于没那么冷了。

文/晨报记者 徐妍斐
图/视觉中国

[新闻链接]

进出空调房需有过渡，多喝水十分重要

“40年同期没有的冷”来了！上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任医师王刚教授指出，这个季节里，老年人和心脑血管病人要特别预防卒中及心肌梗死的发生。尤其重要的是，注意避免进出房间前后温差过大，特别是老人应避免从家中27℃的空调房间直接出门到0℃的室外。应当在关闭空调后，在10℃-20℃的房间过渡下再外出，短时间内剧烈的温差变化也是诱发脑血管事件的重要因素。另外，特别要注意，避免血栓多喝水十分重要。对于脑血管疾病(包括脑梗死和脑出血)的高危人群，以下几点请牢记：

■注意保暖，要开空调

冬天，老人的缺血性卒中发病率明显升高。寒潮来袭时，要注意保暖，不要不舍得开空调和暖气，否则，外周血管收缩，血流动力学改变，血压容易上升，导致脑血管意外。此外，血液内血小板活性升高，容易形成血栓。

除了根据体感温度适当增减衣物外，老年人可进行一些适合自己的有氧锻炼，如散步、做广播体操等，以促进血液循环、改善机体供氧。

■多用左手，锻炼右脑

右利手者左侧大脑半球工作负担较重，则左侧大脑中动脉血流速度较快。长期的高速血流冲击易使动脉弹性减弱，更易发生破裂出血。大脑中动脉又称“出血动脉”，脑出血多因此动脉破裂出血所致。

对于大多数右利手者，多用左上肢及左下肢，尤其多用左手，可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑的右半球。

推荐老年人在早晚时分，用左手转动两个健身球，帮助右半球的功能正常发挥。类似地，左利手患者需要多锻炼右手，以防范脑出血的发生。

■补充水分，稀释血液

要维持体内有充足的水分，稀释血液，防止血栓形成，同

时可避免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发的脑梗死。平时要养成多喝水的习惯，特别是晚睡前、晨起时，饮1-2杯温开水。

特别提醒需要外出的老人：在乘坐交通工具(长途汽车、高铁或飞机)时，一定要每隔1-2小时起身运动下，并不断饮水，防止出现下肢血栓形成。不要为了少上卫生间而不动不饮，导致严重后果。

■注重先兆，及时调药

中风及心肌梗死(心梗)会有一些先兆症状，如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥、胸痛、胸闷，有的突感肢体麻木、乏力或一时性失明，语言交流困难，不明原因的恶心呕吐等，应及时就医检查治疗。

尤其对于既往有高血压等血管危险因素的患者，部分患者入冬后原先的用药(以降压药为例)不能有效控制血压，需要及时在医师的指导下调整药物剂量及种类等。

对于卒中及心梗患者而言，“时间就是大脑”。早发现、早就诊、早干预能够明显改善患者预后。

■合理锻炼，改善平衡

对老年人来说，跌倒除了可能导致软组织损伤、脱臼、骨折等并发症之外，还有颅内血管破裂的危险。老年人多有动脉硬化，血管壁弹性显著下降，跌倒后有发生颅内血管破裂的危险。因此，老年人行动时要特别小心，尤其是合并有帕金森病或帕金森综合征的老人。

合理的锻炼(如太极、八段锦等)可以增强肌肉力量，加强身体柔韧性，锻炼平衡能力。

另外，通过补钙、补充维生素D防治骨质疏松对于预防跌倒也十分有必要。

晨报记者 陈里予

制图/潘文健