

# 申城气温骤降，中到大雨将至

## 一连串的 3-4℃又来了，未来一周湿冷难回暖

昨天进入了二十四节气的雨水节气。

“雨水”是二十四节气中的第二个节气，意思是说春天开始，雨水先行。这个时节虽然大地开始回暖，但冷空气并不会退场，时不时就与活跃起来的暖湿气流相遇，降雨渐多，同时乍暖还寒。

眼下的天气也十分符合雨水节气的特点。

此前连日的晴暖，被昨天驾到的冷空气扭转了形式，申城也将开始“滴滴答答”，重新进入一段多雨期，气温也从高台滑落：本周中后期申城气温全面回到 10℃ 以下，市区最低气温仅 3-4℃。

### 冷空气驾到，一日两季

上午出门热得想脱毛衣，下午户外一走，居然风刮在身上凉飕飕了。昨天，上海人感受了一把冷空气的光临，前后对比鲜明。

冷空气到达之前，阳光遍撒，暖湿气流强势掌控，上海暖意融融——昨天又冲上了 20℃，市区徐家汇站最高气温定格在 22.3℃。相对湿度大部分时间都在 70% 以上，暖湿感倍增。

不过，中午前后随着冷空气前锋靠近上海，北部地区率先开启降温加大风，随后冷空气步步覆盖各区，气温色斑图上降出了渐变色，北部降幅超过 10℃。

白天陆地最大阵风 6 级，沿江沿海地区 7 级，暖的局面被扭转。上午脱掉的衣服，到了下午全都穿了回去……

昨天迎来传统历法中春季的第二个节气——雨水。

应景的是，昨天下半夜起雨势也会逐渐明显，转阴有时有阵雨或雷雨，局部地区累积雨量可达中到大雨。

气象部门提醒，晚归适当添加衣物，注意防雨和道路交通安全。

### 持续阴雨给足冬日体感

这场冷空气的到来，将改变申城连日来晴暖的格局。

上海中心气象台预报，冷空气影响下，今天阴雨大风，体感更冷，今早出门一定要记得添衣。今天中午起转为阴有短时小雨，夜里雨势又会增强，转阴有阵雨。

气象方面，今天最低气温降至 8℃，最高气温也仅 11℃，会比昨天低近一半。今天相对湿度 70%-95%；偏北风维持在 4-5 级阵风 6 级。今天夜里风力开始减弱。

本周中后期冷暖空气的拉锯战还在继续，阴雨天气频繁现身，气温继续走低。

周三补充冷空气接踵而来，阴有阵雨或雷雨维持，同时风力也不小，大家外出备好雨具。

两股冷空气的先后打压下，周四起气温会更低，大部分时间都只剩个位数，市区最高气温在 5-8℃，最低气温 3-4℃；郊区更冷。

持续阴雨重新给足冬日体感，大家记得及时添衣，加强保暖。

此外，受寒潮影响，我国中东部大部将自西向东、自北向南先后出现剧烈降温。此次寒潮南下过程中，由于暖湿气流相当强盛，还会给中东部地区带来一轮相态复杂的大范围雨雪天气过程。还在春运返途中的朋友，要密切关注沿途最新的天气情况和预警信息。

晨报记者 徐妍斐

## “全能型寒潮”来袭 6个防护要点一定记住

据健康时报报道 龙年“全能型寒潮”来了！北方多地开启降温模式，新疆、青海、甘肃等地部分地区降温猛烈。20 日前后，南方也将加入降温行列。同时，我国大部都将遭遇大范围雨雪，黑龙江、新疆、西藏等地遭遇强降雪。

本轮寒潮天气将让多地气温经历“过山车”一样的起伏。由于春节假日前期升温显著，此次冷空气势力强劲，降温幅度会比较明显，多地气温较常年同期将明显偏低。“全能型寒潮”带来的雨雪天气大风扬尘沙尘暴，也一个不落。

### 遇上寒潮护好这些部位

■ **心脑血管** 中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师董国菊曾在健康时报刊文中表示，气温的不恒定对心脑血管病患者来说是个严峻的考验。气温一降，医院紧急入院的患者就会多起来，很多人会发生脑中风，甚至只因为洗了个澡。当前自然环境还是以阴盛为主，偏冷，就会出现急性的突发的心脑血管事件。

■ **鼻肺** 除了心脑血管疾病，冷空气还可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，导致细小破裂，病毒、细菌容易乘虚而入，造成呼吸道疾病高发，可诱发哮喘等疾病加重。

■ **胃肠** 北京中医医院消化科主任医师张声生曾在健康时报刊文中表示，天气乍暖还寒，胃肠不适的人就多了很多，拉肚子、胃胀不适……忽冷忽热对脾胃伤害很大。

■ **关节** 一降温，关节不适。骨科门诊每逢天气变凉，倒春寒看病人数就大增，其中大部分患者都是来看骨关节炎的。

■ **骨骼** 气温低，人的血管收缩，肌肉和韧带柔韧性较差，对关节保护力度减弱，运动中稍不慎就可能造成关节损伤及骨折。平时穿低跟鞋、运动鞋，可以大大降低摔倒所致的骨折发生率。

### 记住 6 个防护要点

#### ■ 保暖护好头和脚，增强抵抗力

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科主治医师王福曾在健康时报刊文中表示，过冬首先要注意防寒保暖，重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子，穿双暖和的鞋子。

#### ■ 别胡乱进补，会起反作用

三餐定时定量，不暴饮暴食，饮食注意荤素搭配，多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目，应在医师指导下，有针对性地进补。

#### ■ 洗澡先洗脚，防心脑血管缺血

气温低时，温热的洗澡水突然从头而至，身体会“措手不及”，引起头部及全身皮肤血管骤然扩张，大量血液集中在皮肤表面，导致心、脑等重要脏器急剧缺血，头晕、胸闷甚至引发心绞痛、脑梗等。洗澡前先用热水冲冲脚，待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，让身体有一个逐渐适应的过程。

■ **热身后再出门，预防跌倒、骨折**

在寒冷天出去活动时，尤其是老年人，先在家里把准备工作做充分，做做热身活动，等肌肉热起来，不再僵硬了再出门。

#### ■ 适时接种疫苗，预防呼吸道疾病

建议老年人等高危人群及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，以防感染呼吸系统疾病。

#### ■ 吃的药别乱停，防止病情波动

密切监测血压等指标，发现异常，及时找医生调整药物。不可随意停药，否则很可能出现病情波动，甚至出现危急重症。



制图 / 潘文健