

霸王级寒潮持续影响,我市今明进入晴冷模式
多注意起居细节,躲过“寒潮病”

艳阳高照却感受不到温暖
本周中后期开始回温降雨

■记者 李心如 陈成成 缪星象 通讯员 司波 王洁 陈巍巍

熬过了霸王级寒潮前期的雨雪天气,以为就这么顺利地过关了?万万没想到,迎来晴好天气的周日却在“妖风肆虐”中度过。据市气象台介绍,昨天上午,市区最低气温为-1.2℃,西部山区最低气温出现在湖岭镇坳后村,只有-7.4℃。陆地极大风出现在高楼镇,20.4米/秒,8级;东部平原极大风出现在汀田,18米/秒,8级;海上极大风出现在北龙村,19.7米/秒,8级。

晴冷天气持续至周二,周四或升温至16℃

“早上起床看着窗外艳阳高照,出门后北风一吹才知道,什么是‘速冻模式’。”昨天早上,市民王先生出门买菜被冻得够呛。

据了解,此次寒潮,我市雨雪天气主要集中在1月21至22日,昨日起至26日,我市虽气温走低,但基本转为晴好、大风。

根据市气象台1月24日11时发布的寒潮警报、沿海大风警报和天气预报:受强寒潮影响,严重低温冰冻天气将持续到26日,需注意防范。24至26日晴冷,预计过程最低气温将出现在25日早晨,平原地区-4至-6℃(市区历史极端最低为-4.3℃,

出现在1967年1月17日),山区-7至-9℃,高山-9℃以下,有严重冰冻,我市部分地区将出现接近或突破历史极值的低温。25日后期海上风力将降至8级以下。

据预测,今天晴到少云,明天晴到多云,夜里多云到阴。今天早晨最低温度:-4至-6℃,西部山区:-7至-9℃,高山地区:-9至-11℃;今天白天最高温度:4至6℃。

北麂渔场今天东北风6至7级阵风8级,今天下午起减弱为5至6级阵风7级,明天东北风5至6级。飞云江口今天东北风5

至6级阵风7级,今天下午起减弱为4至5级阵风6级,明天东北风4至5级。

根据预测,本周中后期开始气温回升,但多为阴雨天气。具体天气如下:明天多云,-2至8℃;后天阴有时有小雨,4至11℃;周四阴有时有小雨,10至16℃;周五阴有小雨,3至15℃。

可能有市民担心,气温回升便迎来阴雨天气,这种天气会不会一直持续到春节呢?气象台工作人员表示,回温后阴雨天气并不会持续过久,直到春节,阴雨与晴好天气会相间出现,市民不必太担心。

[卫计部门温馨提醒]

注意起居细节,躲过“寒潮病”

这几天气温骤降,不少老人、孩子纷纷“中招”。据了解,这些天瑞城各大医院里呼吸道疾病、心脑血管疾病的患者增多。昨天,市卫计局发布温馨提醒,注意起居细节,躲过“寒潮病”。

寒潮病,就是因为气温迅速降低,诱发或引发的各种疾病症状,包括呼吸道系统疾病、心脑血管疾病等,比如感冒、扁桃体炎、肺炎、心肌梗死、脑血栓等,严重的还可能

有生命危险。

据介绍,寒潮所导致的暴

冷气候会使空气的温度显著降低,所以发生感冒和流感的几率都会增加。建议市民不要一有呼吸道感染症状就跑医院就诊,可先在家观察一天,若第二天仍不见好转并伴有发热症状,再到医院进一步检查。

尽量不要在早晚低温时出门。若要出门尽量结伴而行,万一发生意外,能及时救助。运动应以稍微出汗为宜,控制运动量。一些“三高”患者要及时检测血糖、血压和血脂,若有异常,及时采取措施,多进食新鲜的瓜果蔬菜,情绪

不要激动。

剧烈的气候变化容易引起关节疾病的急性发作,出现关节局部红肿,有痛、热、无力、运动障碍等感觉,因此关节类疾病的患者,要及时根据天气变化,做好预防。有慢性腰腿痛的患者,应坚持锻炼,这样能提升环境异常变化时对慢性疼痛疾病的防御力,减缓病情发展。比如在睡前下肢抬高,早上四肢活动约10分钟再下床,腰痛者试着多做侧弯身、腰背部叩击、摸脚等动作。

天寒地冻,遇到冻伤咋办? 如何避免摔伤?

市120急救中心提醒,市民如遇冻伤,急救要点如下:脱离寒冷环境,防止继续受冻,脱去寒冷潮湿的衣物,进行保暖,要多方面补给热量;抓紧时间尽快速复温,应将冻伤部位浸入37℃至40℃的水中20至30分钟,然后小心擦干,用蓬松的敷料和绷带包扎。

轻度冻伤,局部可涂敷冻

伤膏;避免摩擦及按摩冻伤部位,以防止可能损害皮肤和其他组织;避免采用雪搓、冷水浸泡、直接火烤等错误方法,化学加温器不能直接放于冻伤的组织上,不允许伤员吸烟;把冻伤的肢体抬高,以减少肿胀;送伤员去医院。

冰雪天要慢行,不要提重物;双手不要揣在衣兜中,双手来回摆动能起到平衡作用;

应穿带有防滑作用或鞋底粗糙的鞋子;雪地行走时应佩戴护目镜,保护好眼睛;风雪天尽量远离各种车辆,顶风冒雪步行时,应慢行并注意抬头看车;在雪中追逐打闹时,不可跑到马路上,防止被车辆碰撞;乘坐公交车时,应注意车在雪中停稳再上,否则可能因车轮打滑而受害。

一些温胃暖脾的中成药。注意取暖设备的安全性,记得经常排气通风,谨防废气积聚。

对于一些爱时尚的年轻人来说,不能“要风度不要温度”,不要露腿或穿着单薄,也不要喝太多的凉性饮料。

6人凌晨上金鸡山赏雪遇塌方被困
民警铲冰开路成功解救

1月22日凌晨3时许,6位市民分别驾驶两辆私家车到金鸡山上观看雪景,早上驾车下山,驶至湖岭镇桂峰社区河上垵村村口路段时,发现山路塌方,车辆无法通行。

8时59分许,湖岭派出所接110报警台指令称,湖岭桂峰某路段出现塌方,影响交通。该所立即组织警力赶往现场。9时25分,民警在赶往现场途中,又接110报警称,金鸡山山上发生山体滑坡,数人被困。

接到报警后,民警迅速驾车沿山路赶往报警地点。但由于道路湿滑,出警车辆在行至距目的地约10分钟路程时被迫停下。民警下车查看,发现道路积冰约3厘米,车胎严重打滑无法前进,只得使用出警车上携带的盾牌清扫路面冰雪。数分钟后,交警湖岭中队民警赶到现场参与救援,在必经道路疏通车辆,引导救援车辆及时赶赴救援场地,同时阻止更多车辆上山。

民警与被困的6人取得联系,告知其短时间内道路无法疏通,希望他们将车辆停放于村民家中,同时按照与警方约定的线路慢慢下



民警沿路铲冰开道

山,与民警碰头。

被困的李某等6人,添加民警微信分享位置,在民警的指示下将车开到附近村民家暂时停放,并由当地村民指引其通过山路下山。

等待李某等6人下山过程中,民警来到湖岭镇桂峰社区坳后村事发路段必经路口,设置路障,劝阻上山观雪景的车辆不要再继续前进。

11时10分,李某通过微信告知民警,已到桂峰学校附近,民警通过其发来的地点位置和照片赶往接应,随后安排车辆将他们送至桂峰社区。

12时许,桂峰社区工作人员安排车辆,将李某等6人安全送至家中。

公益小天使给交警送温暖



1月22日上午,市黑眼睛公益发展中心组织公益小天使发起“关爱身边人”公益活动,为在马路上冒着严寒执勤的交警安阳中队民警送温暖——两双保暖手套和一份自制祝福,希望这份简单的祝福能让他们在寒冷的冬日里感受到温暖。



1月22日,湖岭镇山林村山上白雪皑皑。(记者 庄颖昀)

老人儿童加强防护,年轻人要风度别忘温度

气温陡降时,心脑血管疾病患者一定要注意加强防护,及时服药,切忌劳累,注意保暖。抵抗力相对较低的儿童、老年人、慢性病患者等人群,应该适当减少在户外活动时间,注意防寒保暖,室内保持

经常通风。

寒冷还容易引发胃出血及消化道溃疡,需注意胃的保暖和饮食调养,日常膳食应该以温软素淡、易消化为宜,做到少食多餐,定时定量,忌食生冷,戒烟戒酒,还可以选服