

2月17日是大年初八，假期最后一天，长沙迎来23℃暖阳好天气，逛街的人们秒换春装，穿起了单衣单裤和短袖。从大暖到大冷，全省即将迎来龙年首场寒潮。 刘贵香 摄



大暖反转大冷，全能寒潮将上岗

湖南即将体验“跨季式”升降温，春运返程请提前规划

一转眼，春节假期已进入尾声。而龙年的首场寒潮天气也即将踩着返工的时间登场，未来一周，受其影响，我国大部地区的气温起伏剧烈，如坐过山车。2月17日至22日，我国大部气温将下降12℃~18℃，其中，湖南等地的部分地区累计降温幅度可达20℃以上。

在寒潮主体还未到达之前，18日，中东部大部地区仍将持续升温模式。省会级城市中，长沙18日的最高气温将冲击26℃。先是暖得离谱，之后气温却是降得夸张。3天后，长沙最低气温将降至零下，市民出行请严加防范，谨防感冒。

湖南即将体验“跨季式”升降温

“这几天外面很舒服，不冷不热的……”趁着春节假期来长沙旅游的河南游客王女士告诉记者。的确，最近几日，长沙阳光高照。记者来到长沙五一广场发现，行走在路上的市民已经脱下冬装。“哈哈，有时候穿两件衣服都觉得不冷。”王女士说。

不仅仅是五一广场，在长沙各大郊野公园内，众多游客纷纷提前欣赏春光灿烂。然而，这样的天气已经进入倒计时了，一股强悍的寒潮从新疆驶来。从2月17日开始，这股寒潮的威力正式显现。它会继续向东向南行进，17日至22日横扫我国中东部地区，大部气温将如同过山车一样先升后降，起伏剧烈。据中央气象台介绍，湖南长沙18日最高气温26℃，22日降至-1℃，累计降温或达27℃。

记者从湖南省气象台获悉，预计18日，西南气流逐渐加强，湖南大部分地区为多云到晴天天气，最高气温明显回升；19日开始，受地面强冷空气影响，全省自北向南将有一次寒潮大风降温降雨天气过程。此外，18日晚至19日湘中以北局地有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。

气象专家提醒，需注意防范18日晚至19日湘中以北局地短时强降水、雷暴大风等强对流天气对交通安全、户外活动、临时建筑及设施农业等的不利影响。此外，近期气温回升明显，湘中、湘南森林火险气象等级较高，需加强野外火源管控、火点监测等森林防火工作。

全能寒潮上岗，雨雪大风沙尘全部到位

据中国天气网消息，除了极其猛烈的降温，这次的寒潮还是一名“全能选手”，雨雪大风沙尘一个也不落。预计2月18日至22日，西北地区东部、华北、东北地区、黄淮、江淮、江汉、江南北部和西部等地将先后出现降雪或雨转雪，其中陕西、山西、河北南部、河南、湖北、山东、苏皖中北部、西藏西南部、青海东南部等地的部分地区有大到暴雪，局地大暴雪。此外，20日至22日，河南、湖北、湖南、贵州将出现冻雨。

不过，与春节前中东部大范围雨雪冰冻天气过程相比，此次寒潮过程南方地区的冻雨范围、持续时间以及降雪强度都不及上次，但对流特征较为明显。19日至21日将会是南方降雨的最强时段，其中江汉、江淮、江南北部等地或有中到大雨，局地暴雨，并伴有雷电和短时强降水，局地或有冰雹、雷暴大风等强对流天气。此外，受冷空气大风影响，预计新疆东部和南疆盆地、内蒙古中西部、甘肃北部、宁夏北部、辽宁北部等地的部分地区有扬沙或浮尘天气，新疆东部和南疆盆地东南部、内蒙古西部局地有沙尘暴。

眼下仍在春运期间，未来几天也是返程高峰，这场轰轰烈烈的寒潮无论如何也会给交通出行、电力设施等方面带来不利影响，大家一定要密切关注临近预报，提前规划行程，做好充分的准备工作。

未来两日湖南具体天气情况：

18日白天到晚上，全省多云间晴天，其中湘北、湘南部分地区有阵雨或雷阵雨；南风3~4级；最低气温湘西北13℃~15℃，其他地区17℃~19℃；最高气温湘西北24℃~26℃，其他地区26℃~28℃。

19日白天到晚上，湘北阴天有小到中等阵雨或雷阵雨，湘中多云转阵雨或雷阵雨，其他地区多云到阴天；湘南南风3~4级，其他地区南风转北风3~4级，局地阵风7~8级；最低气温湘北8℃~10℃，湘南17℃~19℃，其他地区11℃~13℃；最高气温湘北15℃~17℃，湘中24℃~26℃，其他地区26℃~28℃。

■文/视频 三湘都市报全媒体 见习记者 李致远

新年上班第一天如何元气满满 专家支招应对“节后综合征”



三湘都市报2月17日讯 今天已经是大年初八，春节假期接近尾声，市民陆续返岗。如何更快更好地调整、适应，进入良好的工作状态？湖南省卫生健康委健康宣传教育中心邀请多位专家，支招“节后综合征”，为有需要的市民提供实用的建议。

松弛有度，提前准备 根据自身情况合理规划，提前返岗，预留1—2天的休息时间，用以恢复精力和体能，并安排上班头几天该做的事。

规律作息，调整睡眠节律 节后返岗，熬夜晚睡突然变成朝九晚五，很多人往往会出现晚上入睡困难、日间困倦等睡眠问题。建议按照工作时间重新调整并固定睡觉、起床时间。可适当午休，一般建议不超过30分钟。

调整饮食结构，营养均衡 过年饮食无节制使体重增加，油腻过多给肠胃造成负担。节后应注意定时、定量进食，避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物。 ■文/视频 全媒体记者 李琪

医疗美容消费旺季，风险要警惕 长沙疾控提醒：选择须谨慎，健康为第一



三湘都市报2月17日讯 春节前后是医疗美容的消费旺季，医美机构优惠活动层出不穷。目前长沙各级医疗美容机构有近300家，难免存在鱼龙混杂的现象。今日，长沙市疾病预防控制中心提醒广大消费者，医美选择须谨慎，健康安全为第一。

首先，消费者应当选择正规合法的医疗美容机构。正规合法的医疗美容机构会在经营场所醒目位置悬挂有效的《医疗机构执业许可证》，公示其核准开展的诊疗项目，核准开展的一级诊疗科目为医疗美容科，二级诊疗科目可为美容外科、美容牙科、美容皮肤科、美容中医科等。

医疗美容是一项特殊的医疗活动，从术前检查评估到术中麻醉和出血感染风险，以及术后并发症防控等都有较高要求，务必选择有资质、经验相对丰富的医务人员，防范手术风险。

消费者还应注意医疗美容机构使用的药品和医疗器械是否合规。按规定，医疗美容机构使用的进口药品或医疗器械必须有中文标识。医疗美容使用的产品，如果是按照医疗器械进行审批的，包装上有医疗器械批准文号；按照药品进行审批的，包装上有药品批准文号；按照消毒产品进行审批的，包装上有消毒产品批准文号。 ■全媒体记者 李琪 通讯员 庞观清