

秋裤棉袄已上身,冷空气还将“补货”

未来十天雨水和晨雾滋扰,市民外出请小心 今日霜降,专家给出健康提示



扫码看视频

又快到了穿秋裤的时候,10月下旬开始,接连几股强冷空气给我国大部地区带来大风降温天气,湖南多地体验了“换季式”降温。10月23日,我国进入霜降节气,这是秋季最后一个节气,也是我国大部秋冬两季昼夜温差最大的节气。

随着多轮冷空气影响后,长沙不少市民提前把棉袄和秋裤穿了出来。省气象台预计,10月22日晚至24日受槽后偏北气流控制,全省转多云到晴天。昼夜温差大,市民外出需注意增添衣物。

■三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 林城



冷空气频繁,长沙气温还将创新低

从10月19日开始,冷空气自北往南影响湖南大部地区。气温的迅速转变,也让不少市民措手不及。“没想到会这么冷,我看气温也没有到冬天那么低,但就是体感凉飕飕的。”10月22日一早,长沙市民小何一身冬装走在街头。她告诉记者,家里并不只有她穿了棉袄,还有穿秋裤出门的。

据中央气象台消息,受新一轮冷空气影响,23日晚至24日早晨,合肥(7℃)、南京(9℃)、杭州(12℃)、上海(14℃)、南昌(13℃)、长沙(10℃)最低气温均有可能创立秋后新低,而且部分地区昼夜温差也会拉大到10℃以上。

新一轮冷空气还要持续多久?湖南省气象台国家级首席预报员刘红武表示,眼下这股冷空气将会持续到23日,25日开始将会有新一轮冷空气影响湖南。此次天气过程湖南降温显著,主要是由于湖南前晴基础气温较高,本轮冷空气势力较强所致。

未来十天大雾和冷空气占主角

刘红武预计,未来十天湖南天气主要呈现两个特点:一是累计雨量总体偏少,大雾天气多发。26日至27日有两次降雨过程,其中26日至27日湘中局地中到大雨,其他时段省内以晴天间多云天气为主,部分地区夜间到清晨有雾;二是冷空气活跃,气温偏低。23日、25日至28日、31日受分股南下冷空气影响,省内大部分地区北风加大至3~4级,局地阵风7级,最低气温维持在9~13℃。

“11月上中旬我省总体维持气温相对偏高、降水相对偏少的形势,全省平均气温较常年同期偏高1℃左右,降雨量全省大部较常年同期偏少二至五成。”湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军表示,需主要防范气象干旱的发展,以及干旱与连晴天气叠加造成的高森林火险。

秋冬昼夜温差最大时段已至

10月23日,霜降。这是秋季最后一个节气,此时,冷空气频繁影响我国。“霜降也是我国秋冬两季昼夜温差最大的节气,此时节,天空云量较少,白天阳光在线,太阳辐射热力较夏天降低,夜晚阳光下线,云层的‘保温’作用较差,气温迅速下降。”中国天气网气象分析师张娟说。

气温波动大是霜降时节的天气特点之一。气温降低是秋叶“上妆”的重要因素之一。想要看湖南的秋日美景公众仍需等待时日,预计从11月上中旬开始,省内部分赏秋胜地的树种也将陆续进入最佳观赏期。

霜降时节 注意这些健康提示

10月23日将迎来
二十四节气中的霜降节气

饮食以温润平和为主
 如山药、红苕等,注意喝暖脾胃

**增豆
添奶**

对于提高睡眠质量、促进健康
等十分重要

大豆及其制品营养价值较高,蛋白质含量丰富,是优质蛋白质

现在接种流感等疫苗来得及
 在整个流行期间都可以接种

个人接种疫苗可以有效降低发病和重症风险

建议大家尽早完成流感疫苗的免疫接种

重视其他传染性疾病预防

**诺如病毒
感染**

是一种自限性疾病,以腹泻、
腹痛、呕吐、恶心等症为主

保持良好卫生习惯,注意饮食卫生,做好居家
环境清洁消毒,定期开窗通风

手足口病

是由肠道病毒感染导致的一种
儿童常见的传染病

手足口病流行期间,不要
带孩子去人员密集、空气
不流通场所

适龄儿童
接种相关疫苗

疾控提醒

新冠变异毒株XEC在“起步” 湖南主要流行株为XDV.1系列 天气转冷,注意做好防护



扫码看视频

三湘都市报10月22日讯 随着天气转冷,呼吸道疾病进入多发阶段,对于新冠病毒毒株的关注度再度上升,一种新的新冠病毒变异株XEC在全球范围内引发关注。

10月22日,记者从湖南省疾控中心获悉,湖南主要新冠流行株为XDV.1系列。专家提醒,冬季来临,别忘了预防新冠病毒感染,日常建议做好防护。

据多家媒体报道,最新的新冠病毒变种XEC正在欧洲蔓延,三个症状需要留意。XEC变种于6月首次在德国柏林发现,随后迅速传播至包括丹麦、荷兰、波兰、美国、加拿大等在内的29个国家。随着北半球进入冬季,发病率持续上升。有专家表示,该变种“才刚刚开始”,并预测其可能在今年冬天成为主要毒株。

流行病学专家指出,XEC是由FLiRT和FLuQE两个变种结合而成的Omicron亚变种,有可能在全球范围内成为主要流行病毒。XEC变种具备较强的适应性,可能会取代当前流行的其他变种。其症状与之前的变种类似,主要表现为高烧、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛和疲倦等,症状与普通感冒或流感相似。目前的病例数据仍不足以评估是否会出现新的、更严重的症状。

现有的新冠疫苗对XEC变种依然具有较高的保护效力。高风险人群应遵循每6个月接种一次加强疫苗的建议,特别是75岁以上的老年人。

湖南省疾控专家介绍,当前全球范围的新冠病毒感染仍然以奥密克戎变异株(KP.3.1.1系列为主)为优势流行株;我国主要流行株为奥密克戎变异株的JN.1系列和XDV系列。

湖南主要流行株为XDV.1系列,当前全省新冠病毒感染还处于低水平流行,随着气温的逐渐降低,以及新冠病毒感染的周期性变化,感染的风险也会慢慢增加,所以建议注意做好个人防护,减少感染风险。

■文/视频 全媒体记者 李琪
通讯员 谢送林 王小磊 戴志辉

养生指南

霜降时节阴气凝 健脾润燥防寒凉

10月23日将迎来今秋最后一个节气“霜降”。中医专家提示,“霜降”到来意味着天气已经变得寒冷,感冒、咳嗽等上呼吸道疾病多发,人们可能会出现皮肤、口唇干燥等情况,此时养生防病重在健脾、润燥、防寒。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师程培育介绍,根据中医理论,秋季对应肺脏,此时人体精气通过肺的下降功能潜藏到肾,养生防病应注重敛藏精气、内收阳气、涵养阴精,注意防寒保暖。今年下半年偏燥,因此还要更加注意润燥。

俗语说:“秋冬进补,来年打虎。”霜降时节适当进补,有益身体健康。

“中医认为,牛肉可以健脾补脾,这一时节可适

当食用牛羊肉。”程培育说,秋季多燥,一些人更易口唇干燥甚至咳嗽、痰黏难咳,可多食用具有生津润燥、宣肺止咳作用的梨、苹果、橄榄、白果、枇杷、芥菜、萝卜等食物,饭后适量进食柿子、柿饼也有助于清热、敛肺;同时,减少辛辣食物摄入。

霜降时节,适量的运动有助于提升阳气。首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨说,这一时期可选择轻松平缓、活动量不大的运动项目,比如室内八段锦、太极拳等,不宜大汗淋漓;可待太阳升起、气温升高时再出门锻炼;适当进行快走、慢跑等有氧运动,可提升心肺功能,增加机体耐寒能力。

■据新华社