

立春不等于入春，湖南湿冷感马上回归

5日起多地迎降温，7日至8日湿冷加剧，长沙等地最高气温将不足5℃



2月3日，长沙洋湖国家湿地公园白鹭塔下，百余株梅花在暖阳中肆意绽放，吸引许多游客来此踏青赏花，感受立春的美好。

湖南日报全媒体记者 童臻熙 摄



扫码看视频

眼下已经立春，但立春不等于春天真的来了。据中央气象台消息，在冷空气的频繁打压下，2月5日起，随着冷空气南下，阴雨天气再度增多，南方多地又将迎来明显降温。尤其7日至8日，多地湿冷加剧，长沙等地最高气温将不足5℃，还是冷冬的节奏。提醒假期返程的公众要带足保暖衣物，千万不可“轻装上阵”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

节后冷空气活动频繁，气温起伏大

2月4日，春节假期的最后一天，得益于湖南大部分地区的晴好天气，对司乘人员返程并无较大影响。记者在长沙各大商圈景点发现，仍然有不少市民旅客在户外游玩观光。

“春节假期天气还可以，这几天阳光正好，晒晒太阳出门转转也蛮好的。”来自湖北鄂州的王女士一家笑着说。

今年立春开场，在南方多地，未来几天气温多波动。尽管2月4日气温将继续回暖，但从5日开始，随着冷空气南下，阴雨天气增多，又将迎来明显降温。像长沙，4日最高气温可升至14℃，但后天又将跌至8℃，8日最高气温还将跌至6℃。公众需及时增减衣物，关注气温变化，谨防感冒。

湖南省气象台预计，4日，全省晴天间多云；5日至6日，全省逐渐转阴雨天气，湘西北山区有雨夹雪或雪。7日阴雨天气自北向南逐渐转好；8日至9日白天全省多云间晴天；9日晚至10日，湘西、湘北有小雨。

2月5日白天到晚上（初八），湘西多云转小雨，湘西北山区有雨夹雪或雪，其他地区多云；北风2~3级；最低气温5~7℃；最高气温湘南12~14℃，其他地区9~11℃。

2月6日白天到晚上（初九），阴天有小雨，其中湘西北山区有雨夹雪或雪；北风2~3级；最低气温4~6℃；最高气温湘南10~12℃，湘西5~7℃，其他地区8~10℃。

气象专家提醒，近期夜间气温较低，需加强提醒公众注意取暖用火、用气、用电安全，同时做好能源保供等工作；注意避免低温时段在桥梁、高架、涵洞、隧道等容易结冰路段开展洒水作业。关注5日开始的新一轮降温降雨（雪）过程对春运的影响。

立春过后真的一天暖一天吗？

小时候，节气的印象是从大人口中一个个谚语中留下的，“吃了立春饭，一天暖一天”、“立春雨水到，早起晚睡觉”、“立春晴，雨水匀”……今年情况如何呢？

据中国天气网统计的数据显示，立春第一天，全国平均气温仅为-3.26℃，到了立春最后一天升至-1.04℃，15天里上升了2.22℃。这期间，虽然还有小波动，但总体趋势确实是逐步向暖了。

同样是回暖，南北方的步调却不太一致。发现升温幅度较大的城市主要集中在北方。像东北地区的哈尔滨，常年立春期间平均气温能上升3.7℃，华北地区的北京，升温幅度为2.1℃，而在华南的广州升温仅为1.2℃。

由于北方冬季基础气温低，因此，立春后升温空间更大。而南方相对基础气温高，湿度大，因此气温回升的幅度相对来说小一些。不过，即使北方城市升温幅度大，但气温仍比南方低很多，想要进入气象学意义上的春季还需要很长一段时日。

在古代，人们常常用立春这天的天气来预测整个春天，甚至接下来一年的天气气候。像“立春晴，雨水匀”，意思是立春这一天如果天气晴朗，那代表着一年雨水均衡。“立春雪水化一丈，打的麦子无处放”，说的是若立春这天田间的雪水化了一丈深，那么当年的麦子就会丰收，“雪水化一丈”说明当天气好气温高，而且之前积雪多，这种雨热配合的天气确实有利于冬小麦生长。当然如果热过头，就不是好现象了，比如“立春热过劲，转冷雪纷纷”，是说如果立春时节太暖和了，之后很可能突然转冷，又开始雪纷纷，这个谚语也是告诉大家，立春之后还要小心倒春寒来袭。

立春提醒着我们，无论寒冬多么漫长，春天总会如期而至。愿我们每一个人不误农时不负春，顺应天时，开启美好的一年。

一想到上班就难受？你可能是真的“病”了

医生：四招帮你赶跑节后综合征



扫码看视频

三湘都市报2月3日讯

愉快的春节假期进入倒计时，不少网友表示已经开始烦躁了，不想起床、不想上班。如何调整“节后综合征”？今日，高级健康管理师、湖南省胸科医院康复门诊负责人、副主任医师张志明给大家送上指南，帮忙您缓解“节后综合征”。

“节后综合征”是指长假之后出现的各种生理或心理问题。生理上有恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等表现；心理上有厌倦、提不起精神影响工作和学习效率甚至焦虑、神经衰弱等表现。具体表现在四大方面：

1、睡眠紊乱：长假玩乐过度，甚至熬夜、通宵等，身体缺乏休息，打乱了人体正常的生物钟。

应对方法：尽快恢复原来生活规律；睡好“子午觉”：晚上11点前睡觉，中午午休20分钟、保证充足睡眠；睡前减少电子产品的使用。

2、肠胃紊乱：假日里少不了大鱼大肉，大吃大喝，放纵过后，肠胃负担加重，不少人出现了消化不良导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等症状。

应对方法：细嚼慢咽，三餐时间固定；饮食要清淡，让暴饮暴食的脂肪堆积加速代谢，同时让胃肠肝胆充分休息；可以吃一些健胃消食片或山楂片，多吃水果蔬菜，特别是绿叶蔬菜的摄入；如出现胃胀、消化不良等症状，可在腹部上下轻轻按摩，能有效减轻症状。

3、焦虑恐惧：在纵情享受长假再次面临上班之时，很多人会出现对上班的恐惧，上班前几天，容易身心失衡，感到厌倦，提不起精神，上班的工作效率低；出现抑郁、失落、烦躁不安等不良情绪。

应对方法：节后的工作最好有计划、有步骤，通过循序渐进的方式逐步增加工作量，给自己一个缓冲调整的时间；多开窗通风，呼吸新鲜空气；工作期间可设置一定的休息时间，通过闭目养神、读书阅报、多走动等方式调整身心。

4、“上火”：春节假期在家，花生、瓜子、各种坚果，还有必备的砂糖橘……零食吃到停不下来，流鼻血、牙痛、便秘等各种“上火”表现随即找上门。

应对方法：要注意多饮水，优先喝白水，尽量减少含糖饮料的饮用量。饮食尽量保持清淡，不要一味选择重口味，少吃椒盐、麻辣等重口味食物。可以适当食用一些茶水和水果。调整情绪，保持心情舒畅，不急不躁，也可以让“内火”慢慢降下来。

此外，如何快速恢复“上班”状态？张志明建议，工作期间可设置一定的休息时间，通过闭目养神、聆听舒缓一些的轻音乐、读书阅报、多走动等方式调整身心；工作之余安排轻度运动，如散步、慢跑、瑜伽等，让心态慢慢回归，疲倦、犯困的症状会逐渐消失。

“节后综合征”其实是现代社会大多数人的正常心态，症状较轻的人一般在节后2~3天就可调整恢复。张志明提醒，如果症状严重影响到了正常的工作和生活，建议及时到医院进行就诊，寻求医疗帮助。

■文/视频 全媒体记者 李琪 高煜棋
通讯员 陈亚男