

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



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,南方多地又会迎来明显降温。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



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 高煜祺
通讯员 陈亚男