

# 雨水时节湿冷霸屏，最高温不超10℃

长沙本周全是雨，湖南大部分地区也将以阴雨为主 提醒：局地雨夹雪，部分高速行车要小心



2月17日，湖南湘江新区，市民在小雨中遛狗。湖南省气象台预计，未来两天省内多阴雨天气，湘中以北降水加大，局地大雨。

湖南日报全媒体记者 辜鹏博 摄



扫码看视频

2月18日，我们将迎来二十四节气的第二个节气——雨水。雨水至，春耕始，万物生。雨水是反映降水现象的节气之一。

在经历了干燥少雨的冬季之后，万物都渴望着雨水的滋润。据中国天气网大数据显示，此时，我国平均气温首次回升到冰点以上，平均降水量相比立春节气也有所增加，冰雪渐融、雨水增多。记者从湖南省气象台获悉，预计雨水节气期间，湖南大部地区也将以阴雨天气为主。

■三湘都市报全媒体记者 李致远

## 湖南大范围阴雨将持续到下周

“不是阴天就是雨天……”2月17日，长沙的天空阴雨密布，雨水不断落下。来自山东济南的蔡女士一家有些烦心，本想着和家人错峰来湖南玩上一周，结果天气预报显示本周七天全是雨。“哎，周末两天没下雨算是走运了。”她无奈地说道。

最近，要在长沙看到太阳确实有点困难。长沙市气象台发布消息称，本周持续阴雨寡照天气，气温偏低。其中18日晚至19日，中到大雨；22日，中雨；其余时段小雨为主。

记者注意到，这次不光是下雨，降温也安排上了。中央气象台预计，冷空气从2月17日起深入南方，配合新一轮大范围降水，长江中下游一带降温幅度会达到10℃左右。预计21日前后，达到此轮降温的气温最低点。其中，湖南长沙从2月17日至23日最高气温不超过10℃，同时最低气温仅在4℃徘徊。

“这次大范围雨雪持续时间比较长，目前来看至少要持续到25日前后，期间降水强弱会有所变化，但整体的范围不会有大的缩减。”中国天气网气象分析师欧阳翼表示。

## 湖南降水量比立春时节猛增

雨水是反映降水现象的节气之一。在我国南方，雨水节气也被称为“可耕之候”，就是可以陆续开展春耕的时节。绵绵春雨，正是春耕生产最有力的支撑。

但是在个别年份，我国南方也会出现春雨太多、对农业生产造成不利影响的情况，因此有“春雨贵似油，多下农民愁”一说。常年雨水节气期间，我国南方大部的平均降水量都在10毫米以上，其中安徽南部、浙江、江西、湖南中部和东部、广东北部、福建大部等地春雨最为丰沛，降水量比立春时节猛增，平均降水量能超过50毫米。

雨水过多，农田容易出现积水，导致植物根部缺氧，进而引起根部腐烂。农田环境潮湿，也适宜病菌生长和繁殖，影响作物的健康成长。此外，雨水过多往往还会伴随着气温的偏低和日照时数的偏少，这些也都不利于农作物生长。

除了和农业生产相关的谚语之外，雨水节气还有很多和天气、生活相关的谚语。比如“雨水无雨，惊蛰春寒”，如果雨水节气前后不下雨，说明阳气没有按时节正常上升，到了惊蛰节气前后容易出现“倒春寒”。“一场春雨一场暖，十场春雨穿单衣”则说明了气温和降水的关联，每下一场春雨，天气就会暖和一些，差不多十场雨之后，就该到穿单衣的季节了。



## 雨水·出行

### 紧急提醒：局地雨夹雪！部分高速路段行车风险较大



扫码看视频

三湘都市报2月17日讯 2月17日，省气象服务中心、省公安厅交警总队指挥情报中心、省高速公路路网运行监测指挥

中心联合发布春运交通气象服务专报。

专报显示，17日至23日，省内以连续阴雨天气为主，气温较常年同期偏低，其中18日至22日湘中部分地区有大雨，22日至23日湘西北高海拔地区有雨夹雪或雪、局地有冻雨；累计雨量湘西州南部、怀化中南部、邵阳西部、娄底西部、益阳西部等地可达100～130毫米，湘中其他地区50～90毫米。需防范连续阴雨、低能见度对春运交通的影响。据悉，湘中以北、湘西北部分高速路段风险较大。

从路网运行情况来看，预计2月18日，全省高速公路路网运行整体平稳有序，高速公路路网流量呈发散态势。车流总量变化日渐趋缓，部分重要路段、重点城市周边收费站可能出现间歇性出行小高峰。有关部门提醒，需关注后期持续阴雨天气造成的地质灾害风险升高及22日至23日白天，湘西北高海拔地区雨夹雪或小雪天气可能引起的道路结冰对春运交通的影响。

■全媒体记者 李致远



## 雨水·健康

### 春季情绪波动大 小心精神疾病“敲门”



扫码看视频

三湘都市报2月17日讯 随着春季的到来，精神疾病发病率逐渐升高。21岁的邓军（化名）近期出现了不言不语、不吃不喝、浑身僵硬，如“木头人”一般的症状。来到湖南省第二人民医院（省脑科医院）检查，竟是精神疾病的复发。

医院专家提醒，春季精神疾病发病率升高，要高度关注自己和家人的心理健康状况。如果出现异常症状，应及时就医并寻求专业的帮助和支持。

邓军两年前曾被诊断为“不伴精神病性症状”躁狂发作，经过3个月的服药治疗后，自觉已完全康复，便停止复诊及服药。

近期他再次出现异常症状，一个月前开始感到悲伤绝望，感觉自己活着没有价值，对所有事情都提不起兴趣。逐渐地，邓军觉得自己头脑迟钝，无法思考，甚至有轻生的念头。

家人发现他陷入了一种极度静止的状态，一动不动，喝水都无法张口，卧床不动保持固定姿势，便将他送往湖南省第二人民医院（省脑科医院）就诊。医院躯体疾病精神科（男）唐丽主任介绍，邓所表现出的症状为“木僵状态”，这是一种高度的精神运动性抑制。经过检查，他被诊断为双相情感障碍，目前为伴有精神病性症状的重度抑郁发作。

通过相关对症治疗后，邓军目前精神症状完全消失，自知力恢复，疗效显著，已经顺利出院。

■文/视频 全媒体记者 李琪 通讯员 张沛 邓佳翼 龚静芸

### 乍暖还寒“雨水”来 调脾疏肝御寒湿

2月18日将迎来春季的第二个节气“雨水”

这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多

中医专家提醒

这一时期天气乍暖还寒，气候特点以“寒湿”为主，对消化功能影响明显

中医认为

寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状

且春主肝气，肝气过旺易克脾土，进一步加强消化系统负担

饮食注意“少食宜甘、健脾祛湿”，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，忌食寒凉生冷、油腻、辛辣食物或过于滋补的食物以防加重湿邪

起居则要注意“春捂护阳，避湿防寒”

穿衣宜“上薄下厚”，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起

运动宜以“微汗”为度，避免剧烈运动耗气伤阴