最低4℃!湖南开启晴冷模式昼夜温差大

本周末最高气温可达17～21℃,专家建议采取“洋葱式穿衣法”

扫码看视频

11月19日,湖南的雨停了。记者从湖南省气象台获悉,接下来,我省将迎来连晴三天。省气象台预计,19日至21日受槽后偏北气流控制,省内以晴天到多云天气为主,白天最高气温可达17～21℃,早晚最低气温却仅4～11℃,冷意明显。

与此同时,冷空气正自北向南“速冻”中东部,冰冻线快速南压。气象专家建议公众采取“洋葱式穿衣法”,适时增减衣物,谨防感冒。

连晴三天昼夜温差大 湖南常年12月初入冬

“今天早上冷到了,穿了件薄羽绒服都扛不住……”11月19日一早,长沙市民吴先生下楼发现,路边的汽车已经裹上一层露水,走在街上寒意十足。监测显示,当日长沙气温仅5.4℃,创今年下半年新低。

湖南省气象台实况监测显示,18日7时至19日7时,省内出现小雨、局地中雨;衡阳、株洲、湘潭等10个市州26站极大风速超过8级。局地最低气温仅3℃。

省气象台预计,19日湘南小雨转多云到晴天,其他地区阴天转多云到晴天,最高气温14～19℃、最低5～10℃;20日全省晴天到多云,最高14～19℃、最低4～8℃;21日全省晴天,最高17～21℃、最低6～11℃。

湖南省气候中心高级工程师欧阳也能介绍,每年11月底,随着西伯利亚冷空气入侵,湖南自北往南开始迈入冬季。湖南常年入冬日为12月1日,南部入冬整体晚于北中部:最早入冬的是临澧(11月25日),最晚的是江华(12月11日)。

气象专家提醒,19日至21日连晴干燥,森林火险等级升高,需加强野外火源管控和森林防火巡查,公众注意用火安全。

寒潮“速冻”中东部 冰冻线跨越式南压

据中国天气网气象分析师周丽贤介绍,本次寒潮具有影响范围大、移动速度快、大风天气强等特点。预计一直到20日,中东部大部将出现降温,部分地区降幅可达8至10℃,局地超过12℃。由于前期基础气温高,多地冷暖反差显著,冰冻线将跨越式南压,直达四川北部至苏皖北部一线。

19日,在冷空气和晴空辐射降温影响下,哈尔滨零下14.5℃、南京1.6℃、长沙5.4℃。8个省会、直辖市气温创立秋后新低。

不过,此次寒潮降温幅度虽大,持续时间却不长,过后气温将快速回升,本周末我国大部气温转为较常年同期偏高。23日之后还会有冷空气活动,各地气温仍会明显波动。

专家提醒,近期早晚体感偏冷,敏感人群注意预防流感、呼吸道感染及心脑血管等疾病,公众请根据天气变化适时调整着装。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远



提醒

冷暖交替暗藏隐患 中医教你冬季温润养生

扫码看视频

立冬后,不少市民发现今年气温整体偏暖,便习惯性开启“猛进补、厚滋补”的养生模式。11月19日,长沙市中医医院天心院区综合内科主任、主任医师陈美丽提醒市民:暖冬养生切忌盲目大补,应遵循“温和、滋润、易消化”原则。

“近期门诊患者明显增多,大多是天气波动引发的身体失调。”陈美丽表示,暖冬最大的养生误区就是被偏高气温迷惑,放松保暖与饮食管控。忽冷忽热的天气容易给身体带来三重负担:一是温差刺激伤身,气温骤降时呼吸道、心脑血管压力骤增,回暖后市民过早减衣,冷热交替易诱发感冒、咳嗽、血压不稳;二是外暖内寒体虚,久坐少动、经常熬夜容易出现手脚冰凉、腹胀乏力、胃口变差;三是滋补过盛上火,冬季火锅、羊肉、浓汤等过度燥热油腻,加重脾胃负担,引发口干便秘、咽喉肿痛。她特别提醒:老人、儿童、孕产妇以及高血压、糖尿病等基础病患者,气温波动期间需重点养护,规避发病风险。

“冬季养生贵在顺势而为,温补不燥补,滋养不油腻。”陈美丽建议手脚冰凉、脾胃虚弱人群可常吃小米南瓜粥;咽干肤燥、口鼻干涩人群推荐百合雪梨银耳羹;畏寒怕冷、运动量较大人群可适量食用山药红枣生姜鸡汤,谨记多吃肉菜、少喝浓汤。

结合暖冬气候特点,医生总结四个养生方法:穿衣护头颈、暖胸腹、保双脚,不因暖冬随意减衣;饮水少量多次;适度运动调和气血;食疗仅为日常保健,身体不适需及时就医。

“暖冬养生,不求大补,只求适配。”陈美丽提醒,三餐规律、饮食温润、作息安稳、随温增减衣物,就能平稳过冬。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 吴婷婷 余丽珍

适配基层用药更灵活

第十二批国家药品集采 11月30日起在湘落地

扫码看视频

11月19日,记者从湖南省医保局官网了解到,该局已经印发《关于做好第十二批国家组织药品集中带量采购中选结果执行工作的通知》(以下简称《通知》),明确全省将于2026年11月30日正式落地第十二批国家药品集采新政。本次政策设置差异化评估规则,兼顾基层医疗机构用药实际,同步稳定供应、限价控价、提速回款,方便群众在家门口用上平价优质药品。

落地范围覆盖全省,采购周期长达三年

《通知》明确,本次集采落地范围覆盖全省各级公立医疗机构、驻湘部队医院以及参与报量的医疗机构,同时鼓励医保定点医药机构自主参与。集采采购周期为2026年11月30日至2029年12月31日,采购协议一年一签。

《通知》要求,医疗机构提前完成当年约定采购量后,超出部分中选企业仍须按中选价格供货至周期结束。11月24日至11月29日,医疗机构可提前线上采购中选药品,采购量纳入年度约定采购量统计;公立医疗机构特需医疗、国际医疗对应的药品用量,不纳入执行统计监测。另有17个省际联盟集采重叠品种,自本次国采落地起,统一执行国家中选结果,重新签订购销协议。

《通知》明确公立医疗机构优先采购、使用集采中选药品,畅通中选药品进院渠道,禁止网外采购、变相加价等行为。在足额完成约定采购量的前提下,医疗机构可根据临床需要采购价格适宜的非中选药品。其中,挂网价格低于同品种最高中选价格的非中选过评药品,不纳入非中选协议评估,给临床留出合理用药空间。

设置差异化评估规则,适配基层用药特点

《通知》针对基层医疗机构用药特点设置灵活评估规则。未通过紧密型医联体统一报量的基层医疗卫生机构,单个品种固体制剂填报需求量少于100片/粒、液体制剂少于50支/瓶/袋的,协议评估时相应约定采购量不绑定具体厂牌。

《通知》要求做好医保协议评估,对于本次集中带量采购按适应症报量的品种(指沙库巴曲缬沙坦口服常释剂型),充分考虑不同适应症需求差异,只评估约定采购量完成情况,不再要求中选产品使用比例;既往集中带量采购批次按适应症报量的品种,自本通知执行之日起同步参照执行。

纳入国家和我省重点监控合理用药药品目录或因公共卫生事件、临床指南药物推荐级别变化等因素导致临床需求发生重大变化等情形,完成中选产品约定采购量确有困难的,以“使用比例”代替“使用数量”协议评估。曲马多注射剂、艾司唑仑口服常释剂型、吡仑帕奈口服常释剂型,医疗机构完成约定采购量后,不再对使用量作协议评估要求。

货款直接结算、同步限价挂网 持续挤压药价虚高空间

湖南延续医保基金直接结算货款机制,中选药品验收合格后,须在次月底前完成货款拨付,保障药企回款顺畅,稳定药品供应。

同通用名同剂型的非中选药品实行限价挂网、纳入监测,按多重比价规则限定最高价,不同规格按差比价规则换算,持续管控区域药价水平。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪