

气温“跳水”，可以穿毛衣了

降温8℃左右，很多地方最低气温5℃ 专家：冷空气频频南下，今冬气温偏冷

本报10月29日讯 今后几天，可以把毛衣加上了。从今晚开始，入秋以来最强冷空气登陆湖南，5级左右的北风将彻底驱散大雾，我省也将遭遇今秋以来最大气温“跳水”。

气象专家称，今年冷空气非常活跃，频频南下入侵，湖南冷暖变化幅度较大，有阶段性的强降温过程，可能导致今冬我省气温比常年略偏低。

全省暂时告别大雾

刚刚过去的一周，我省多地被弥漫的雾气笼罩。据省气象台不完全统计，每天都有超过60个县市荡漾着薄薄的轻雾，长沙市连续3天能见度低于500米。

虽然持续的大雾有别于此前出现的雾霾天气，但由于近地面的污染严重，空气质量迅速下降，部分地区达到轻度污染标准。

然而，庆幸的是一股较强冷空气已从29日开始自北向南影响我省，这种大范围的大雾天气将结束。省气象台预测，随着北方冷空气大举“登陆”，接下来的一周全省空气质量迅速转好，如无特殊情况，本周内不会再受雾气影响。

今秋以来最强冷空气入湘

浓雾没了，风、雨来了。今天，强冷空气的前锋“如约而至”，北风呼

啸，绵绵阴雨持续了一天，长沙气温也是不断往下“掉”，15℃的最高气温创下今年入秋的新低。而到11月1日清晨，最低气温将只有11℃，感觉寒凉。

预计这股冷空气将给我省带来明显的大风、降温、降水过程，日平均气温过程降温幅度达8℃左右。省气象台表示，29日晚上至11月2日，我省多地会出现明显的大风、降温、降水天气过程，将是今秋以来影响我省的最强冷空气。

气温波动大及时添衣防寒

省气象台提醒，今明两天我省大多数地区仍维持暖意，但随着强冷空气入侵尤其是11月1日，将迎来近3个月以来最冷的天气，气温波动很大，民众要及时增添衣物防寒保暖。“强冷空气使我省很多地方最低温降至5℃左右，完全属于冬天气态，穿毛线衣也不为过。”

专家提醒，强冷空气影响期间风力较大，要紧闭门窗，行人尽量少骑电动车或自行车，刮风时不要在广告牌、临时搭建物等下面逗留。同时，湘南局地降暴雨，当地相关部门及公众需防范强降雨带来的城乡渍涝、中小河流山洪及泥石流、滑坡等地质灾害。

■记者 刘璋景 实习生 刘佳



10月29日下午，长沙迎来了一场延绵秋雨，天气转凉。黄兴路步行街上已经有人穿起了羽绒小马甲。
实习生 陈俊筱 摄

40岁中年汉 频频被脑中风击倒

湖南因为饮食习惯等，成全国脑卒中高发区

本报10月29日讯 10月29日是“世界卒中日”(卒中俗称“脑中风”)，今年的主题是“关注脑卒中，立即行动”。据了解，我国现有卒中患者700多万人，并以10%的速度递增。专家表示，除整体呈上升趋势外，脑卒中还呈现出逐渐年轻化的趋势，40岁左右的中壮年成为脑卒中的新目标。

卒中每6秒害1人中壮年被盯上

29日上午，湖南省第二人民医院在长沙开福区芙蓉北路社区卫生服务中心开展义诊讲座，该院神经内科主任医师刘秋庭介绍，按照卫生部的最新数据，现在每6秒就有一个中国人发生卒中，每6秒就有一人因卒中导致终生残疾，而每21秒就有一人因卒中死亡。不仅如此，湖南因为饮食习惯等问题，更成为了全国脑卒中的高发地区，其发生率高于全国平均水平。

“脑卒中不仅仅是发生率上升，令人担心的是，它正在向中壮年蔓延。”刘秋庭表示，卒中原本是种老年人的常见疾病，但随着生活和精神压

力的增加，近年来呈现出年轻化的趋势，首当其冲的便是40-50岁左右的中壮年。

以医院最近收治的一位病人为例，患者刘先生今年仅46岁，平时身体很好，没有高血压，8月份一次职工体检中，他被查出血压有所升高，但并没有引起重视，不料9月份突发脑出血，肢体完全瘫痪，若非发现及时、有效治疗，仅留下轻微功能障碍，身为部门负责人的刘先生后半辈子可能只能躺在病榻上度过了。

八类人群 逼近中风高危地带

脑卒中这么厉害，岂不是人人自危?刘秋庭告诉记者，有八类人群已逼近脑卒中高危地带的边缘，分别是：

高血压、血脂异常、糖尿病、心脏病、吸烟、肥胖、缺乏运动、卒中家族史。

存在以上八项中的任意三项，则可以被确定为脑卒中的高危人群，而如果自身有过卒中史的话，八项中有任何一项也被视为高危人群。



预警 提醒

入冬会不会提前，是不是冷冬?

从今年10月上旬入秋以后，我省已经连续经历了两轮大幅度的降温天气，冷空气频频入侵，会不会导致我省今年入冬提前，会不会是个冷冬?省气象台台长黎祖贤表示，“从秋季冷空气的强度无法具体预测冬季的冷暖。”要知道今年我省是不是冷冬，还得看监测数据的变化来分析。

气象专家表示，今年我国大的气候仍然受到“拉尼娜”现象影响。“拉尼娜”现象的征兆是飓风、暴雨和严寒，容易出现冷冬热夏，即冬季气温较常年偏低，夏季偏高。黎祖贤认为，今冬我省大部地区可能出现气温较常年同期略偏低，冷暖变化幅度较大，呈现前、后期偏冷中间偏暖的趋势，且大部地区有阶段性低温时段出现，海拔较高的山区将可能出现雨雪冰冻天气，但较2008年是偏轻的。

家有老人请注意 “降温病”进入高发期

受冷空气影响，医学专家预测，未来数天将是面瘫、心脑血管病、感冒、哮喘等“降温病”的高发期，希望市民提前做好防病保健。

长沙市中心医院急诊科主治医师刘剑表示，气温骤降引起血管突然收缩，高血压、冠心病、心肌缺血等疾病易发，此外，寒冷也易诱发老慢支、哮喘、肺气肿等疾病。有类似病史的市民应该注意增添衣服，做好保暖措施，尤其要注意腹部、脚、脖子、双肩4个部位不能受冻，否则易引发胃部不适、感冒、脑供血问题及肩关节酸痛。

另外，呼吸道疾病、高血压等心脑血管疾病、糖尿病患者最好避免晨练，若要锻炼也应随身携带急救药品，关注天气预报，及时做好预防。

资讯集装

颜海林当选省青联主席

本报10月29日讯 今天上午，省青年联合会第十届委员会第一次全体会议在省委礼堂闭幕，副省长韩永文出席闭幕式并发表讲话。会议选举产生了省青联第十届委员会主席、副主席、常委。团省委副书记颜海林当选为省青联第十届委员会主席，冯海燕、罗琼、舒斌等当选为省青联第十届委员会副主席，文花枝、王勇等当选为省青联第十届委员会常委。 ■记者 张颐佳

天气渐冷，泡温泉去

本报10月29日讯 现在去灰汤泡温泉的同时，还可以欣赏到高雅的音乐会。中国·长沙(灰汤)第四届温泉旅游节昨晚开幕。据介绍，活动期间，宁乡灰汤将开展“相约最美乡村、体验快乐生活”活动，让游客到农庄认养菜土、采摘蔬菜，并可以开展攀岩等系列拓展训练。省委常委、长沙市委书记陈润儿出席开幕式。 ■记者 曾力力 实习生 廖玉姣 戴怡荣

支招

“三三法”快速识别脑卒中

“对于脑卒中患者而言，时间就是生命，早发现、早治疗是挽救生命的最好方式。”刘秋庭介绍，由于每个脑细胞缺血缺氧耐受时间大约为6分钟，所以提前判断卒中发作，是及时治疗卒中最有效的方法。

一般而言，只有到了患者昏迷或症状严重时，家人才反应得过来，如何能提前辨别?对此，刘秋庭总结出了一套“三三法”。

具体方法是：讲三句话，如“我叫什么名字”，“我是哪里人”，“我以前是干什么工作”等。通过3句简单的话，看对方能否流利说完，是否词不达意、含糊不清。

举三次手：上肢向上举三下，每下停留5秒钟，看对方能否坚持。

走三步路：让对象走三步路，看他的步态，是否有拖步或摇晃。

如果出现上述症状，便可高度怀疑为卒中发作，应及时送往医院就诊。

■记者 徐焰