



# 暖到破纪录之后，气温迎来“大跳水”

阴雨湿冷模式开启，最高降温达12℃ 2月天气为何忽冷忽热

2月以来，湖南各地可谓经历了冬春夏的气温穿越，最高温甚至超过了30℃。脱秋裤，甩外套？这几天，你是不是在忙着置办春装？别急！因为冷空气要“复工”了，经过长时间的“休息”，冷空气势头还挺猛。气象部门预计，24日晚开始受冷空气及切变线共同影响，省内自北向南有一次降温降雨、风力加大天气过程，并伴有雷暴等强对流天气，累积最高气温降幅可达10~12℃。

■记者 李成辉 通讯员 罗丹



## / 暖破纪录 /

我省96个县市区气温破2月历史极值

23午后，我省颇有点夏天的味道了。走出家门，一股温暖的热浪袭来，相比之下，室内反而“凉快”些。走在大街上，放眼望去，几乎没有穿羽绒服的小伙伴了。脱秋裤，甩外套，减毛衣，有人是一身春装，卫衣牛仔裤轻装上阵，有人则进入度夏模式，将压箱底的裙子翻了出来。

湖南到底有多热？记者从省气候中心了解到，2月以来（截至23日，下同）全省平均气温12.4℃，较常年同期偏高5.0℃，位居1961年以来历史同期第1高位；各县市区平均气温在10.4℃（保靖）~

15.8℃（江华）之间，全省气温均偏高，14个市州122个县市区中，共有96个县市区平均气温居历史同期第一高位。

湖南省气候中心气候预测首席谢益军介绍，2月以来，日最高气温也是节节攀升，21日至23日，全省70%以上县市区日最高气温超过25℃，较为罕见。

由于气温偏高，作物发育和物候期大幅提前，油菜已进入开花期，作物发育期比常年提早10~15天。柳条吐绿、樱花相继绽放，柑橘处于花芽分化期，桃、李等果树部分已进入花蕾~始花期。

## 全国621个市县日最高气温创下同期新纪录

据中国气象局统计，今年以来，我国平均气温-2.4℃，较常年同期偏高1.4℃，为1961年以来历史同期第7高。其中，2月19日~21日，我国中东部大部地区气温回暖迅速，华北南部及其以南大部地区日最高气温普遍超过20℃，河北和河南部分地区达29~30℃，全国就有超过25%的市县（621个）日最高气温突破2月历史极值，主要出现在华

北、黄淮、江淮、江汉和西北地区东部。

为啥会这么暖？气象专家分析说，今年2月以来，全国大部气温普遍较常年同期偏高，前段时间天空晴朗，空气干燥，晴空辐射比较强，因此气温快速回升。尤其是华北、黄淮等地冷空气影响稀少，加上有暖平流输送，出现了2月少见的偏暖情况。

## / 冷回正常 /

气温跳水打对折 阴雨湿冷模式开启

连续的晴朗过后，24日，省会长沙的天气转入到阴沉的状态，雨水将至。预计这一轮阴雨天气过程持续的时间会比较长。未来一周，都将在阴雨的相伴下度过，最高气温也将出现明显的下滑，注意及时增添衣物。

省气象台预计，24日夜间至26日，湖南雨水“上线”，并伴有雷暴等强对流天气。与此同时，湖南各地风力也将增强，风雨交加，气温将明显下降，累积最高气温降幅可达10℃~12℃，风力加大到3~4级，江河湖面阵风可达7级。

具体来看，24日20时至25日20时，永州、郴州、衡阳及株洲南部多云转阴天有阵雨或雷阵雨，其他地区阴天有小

到中等阵雨或雷阵雨，其中岳阳中北部、益阳北部、湘西州南部、怀化北部局地大雨；最高气温湘东南20℃~22℃，湘北11℃~13℃，其他地区15℃~17℃；最低气温湘东南13℃~15℃，其他地区6~8℃。

25日20时至26日20时，湘西州、怀化北部、张家界、常德小雨转阴天，其他地区阴天有小到中等阵雨或雷阵雨，其中永州南部、株洲南部、郴州南部局地大雨；北风3~4级；最高气温8℃~10℃；最低气温5℃~7℃。

26日20时至27日20时，郴州南部、株洲南部小雨转多云，其他地区阴天转多云；最高气温12℃~14℃；最低气温5℃~7℃。



2月22日，在衡阳市高新区太阳广场，一只小鸟在花枝间停歇。

连日来，随着气温回升，湖南衡阳春花盛开，春意盎然。

新华社 图

### 释疑

#### 2月的气温为何让人“难猜”？

这一周的天气舞台可谓是精彩无比，前半周热如春夏，后半周可能就是由春夏入冬。不少小伙伴吐槽：2月的气温，为何如此让人“难猜”？

“一般季节转换的时候，气温起伏大，就看冷暖空气哪个势力更强。”谢益军解释，春季为冬季到夏季之间的过渡季节，冷暖空气势力相当而且都很活跃。虽然湖南春季年际之间的差异比较大，比如有的年份春季整体偏暖、有的年份春季则比常年同期偏冷。但有一点不变，即相对于其他季节而言，湖南春季气温的骤升骤降会更加明显。在春季这一过渡季节，冷暖空气在湖南相对峙，当某一方打败另一方，占据明显优势时，气温就会发生明显的转折。

谢益军告诉记者，湖南冬季主要是以冷气团为主，夏季是以暖气团为主。一般来说，春季特别是初春阶段的基础温度相对较低，冷暖气团势均力敌、相互交替影响，容易导致忽冷忽热，而且昼夜温差大，天气乍暖还寒的特点尤其明显，“俗话说春捂秋冻，春天还是要多捂一捂的！”

谢益军同时强调，近期席卷欧美的破纪录寒潮和中国大部地区的极端偏暖，与全球变暖密不可分。在全球变暖的影响下，以往罕见的极端天气与风险，变得越来越常见。我们一方面需要增强应对气候风险意识，另一方面需要从自身做起，保护环境，减少碳排放。

## 乍暖还寒，提防这些高发病 春季怎么吃怎么睡，专家教你养生秘诀

一年之计在于春，春天是健康投资的最佳季节。经过由寒到暖的气候转变后，人体生理机能、新陈代谢也进入最活跃的时期。然而春季又是多风、多雨、多寒、多湿之季，乍暖还寒，昼夜温差大，也是感冒、过敏、心血管疾病、呼吸系统疾病、红眼病、风疹等疾病的高发期。春季养生怎么吃怎么睡？高发疾病又如何防治，来看专家给你支招。

### 春雨绵绵，小心“香港脚”找上门

春雨绵绵，阴雨天也是春季常见天气。湖南省第二人民医院整形美容皮肤科主任莫征波介绍，随着春天的到来，春雨绵延，天气逐渐转暖，真菌性皮肤病日渐增多，预计比秋冬季多出二至三成。这与真菌最适宜生长于温热潮湿的环境有关。患者主要表现为患病部位红斑、水疱、鳞屑、糜烂伴瘙痒等症状，其中以“香港脚”较为常见。

俗称的“香港脚”，医学术语称之为“足癣”，是皮肤癣菌侵犯趾间、足跖、足底及足侧缘皮肤而引起的浅部真菌感染。

有效预防足癣要注意勤换鞋袜，鞋袜宜选透气性好者为佳，避免搔抓，防止自身传染及继发感染，不与他人共用鞋、袜、盆、桶、毛巾等生活用品。

### 喷嚏连连，过敏性鼻炎不得不防

有些人在美好的春光里总是喷嚏连连，鼻腔像“决堤的海”，总有流不完的鼻涕水，鼻痒、鼻塞等症状总是挥之不去，以为是感冒了，但不管怎么吃感冒药或者抗生素等消炎药就是不见好转。出现这种情况，很可能患上了春天里最常见的疾病之一——过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎的治疗原则并非是使用抗生素等消炎药物，而是通过避免接触过敏原、辅助抗过敏药物治疗来缓解控制症状，目前尚无法

达到完全根除治愈该类过敏性疾病。

专家提醒，对于症状轻微的季节性过敏性鼻炎人群，可选择避免春季外出与过敏原频繁接触，切断与过敏原的接触后，鼻部症状可自行缓慢消除。症状持续且严重的人群，则需尽快前往耳鼻喉科专科就诊，可通过鼻腔冲洗合并鼻腔喷药、口服抗过敏药物等方式进行有效的治疗。

### 春季饮食：增甘少酸，多吃蔬菜

针对春天饮食，专家表示，春季人体肝的疏泄功能旺盛，如果多吃些酸味食品，酸本身就是收敛收摄，会抑制肝气的生发。肝火过旺者可适当吃些酸味的东西，防止肝气过度发散。而肝阴虚者，应少吃或者不吃酸味食品，避免脾胃的消化、吸收功能下降，影响人体健康。

春季宜吃甜品食物，以健脾胃之气，如：大枣，性味平和，可以滋补血脉，强健脾胃；山药也是春季饮食佳品。

除此以外，经过冬季之后，人们较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季人们多发口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤病等，这些均是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调。因此，春季到来，人们一定要多吃蔬菜，以当季的蔬菜为主。

### 应对春困，睡眠时间要适度

俗话说，春困秋乏。专家解释之所以会有这句俗语，主要是因为，进入春季后，气温逐渐升高，人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少。

春季很多人会犯困是属正常现象，但也要掌握适度的睡眠时间。专家建议可以经常按摩太阳穴、晒晒太阳亦有益于解除春困。

■记者 田甜 通讯员 石荣