

# 最低5℃！湿冷“套餐”即将“到货”

全省平均气温将普降8℃~10℃，羽绒服可以准备起来了

三湘都市报11月4日讯 “双11”的包裹陆续到货的时候，“降水+大风+降温”湿冷套餐也已发货了！我国将迎来下半年来最强寒潮天气过程，根据中国天气网推出的全国寒潮进程图显示，这个“豪华”湿冷套餐将于7日送到湖南的小伙伴手上，届时最低气温将降至5℃左右。趁还有时间，大家抓紧备羽绒服。

## 寒潮来势汹汹 多地将经历“一夜入冬”

11月4日，省会长沙，经过雨水的洗礼，空气明显的清新了许多。街头上，有的小伙伴已经穿上了正式的羽绒服。不过，虽然迎来了降水，但并没有想象中的寒冷，这两天最高温度还是维持在20℃左右。“一夜入冬，感觉不像那么回事啊？”市民刘先生疑惑。

这次是真的。据悉，此轮寒潮来势汹汹，其影响范围、持续时间、降温程度都将实力碾压10月中旬的下半年首场寒潮，不可同日而语。除了影响范围广，此轮寒潮的“待机”时间也很长，对我国大陆的影响将超过一周。

寒潮之所以凶猛，中国天气网首席气象分析师胡啸分析，首先，大量冷空气堆积在北极地区；其次，近期受乌拉尔山暖脊的影响，暖空气抢占了北极冷空气的地盘，使得冷空气南下，在西西伯利亚地区继续大量聚积，导致南下冷空气势力十分强大。

从降温程度来看，此轮寒潮影响前后气温反差十分强烈。中央气象台预计，寒潮影响期间，我国大部地区气温将先后下降8℃~10℃。冷暖逆转多在1到2天内完成，

多地将经历“一夜入冬”、“隔日入秋”等换季式降温。

## 全省普降8℃~10℃ 最低气温可达5℃左右

湖南也不例外。省气象台预计，4日至5日受增强的西南暖湿气流、低空切变线影响，全省自北向南有一次较强降雨天气过程，4日湘中偏北、5日湘中偏南局地有暴雨。

值得一提的是，6日至7日受强冷空气影响，较强降雨南压，其中6日湘东南局地有暴雨，全省平均气温普遍下降8℃~10℃，最低气温可达5℃左右，湘北局地有寒潮，风力普遍加大至5级左右，江河湖面局地阵风7~8级。

长沙气温低谷也主要集中在本周日（7日）至下周一（8日），长沙最高气温降至13℃左右，最低温6℃左右。长沙市气象台预计，4日夜间~5日白天，大雨、局地暴雨；6日夜~7日，有一次强冷空气过程，气温下降8℃~12℃，最低气温降至5℃~6℃，北风加大到6级、阵风7~8级。

不过，坚持两天，8日以后，随着冷空气主体南下，天气出现转折逐渐转为晴好，气温回升。

气象专家提醒，要重点关注省内自北向南局地较强降雨可能引发的山洪灾害、地质灾害、中小河流洪水及城市内涝等次生灾害；防范阴雨天气造成的路面湿滑、雨雾低能见度天气对交通出行的不利影响；户外活动需防范雷电危害。此外，6日至7日注意防范大风对水上交通、设施农业、城市花木、临时建筑、户外活动或作业等的不利影响；另外注意防范强降温及局地寒潮对民众健康、疫情防控的不利影响。

■全媒体记者 李成辉

## 预测

### 今冬我国中东部气温总体偏冷

近日，中国气象局国家气候中心在北京组织气象业务、科研和高校专家对今冬（2021年12月至2022年2月）全国气候趋势进行会商，经分析研判，形成主要预测结论：今年冬季影响我国的冷空气活动频繁，势力偏强，中东部地区气温总体以偏冷为主，降水总体呈北多南少分布。

2021年12月全国大部气温接近常年同期（1991~2020年平均）或偏高；2022年1~2月冷空气活动将明显转强，我国中东部大部地区气温可能较常

年同期偏低，东北、华北、西北地区东部、新疆北部等地可能出现阶段性强降温、强降雪过程，西南地区东部和江南西部等地可能发生阶段性低温雨雪冰冻天气。

根据国家气候中心预测，今冬将形成一次弱至中等强度的拉尼娜事件，但其后期演变趋势和气候影响还存在一定不确定性。同时，鉴于影响我国气候的因素非常复杂，加之近期气候波动性增大，预测难度大，气象部门将密切监视天气气候变化，加强分析研究，及时提供滚动订正的气候预测。



## 断崖式降温 这些“降温病”要警惕

三湘都市报11月4日讯 气温断崖式下降，市民应该警惕哪些“降温病”？今日，湖南中医药大学第一附属医院多个科室专家支招。

## 接种疫苗，预防流行性感冒

全国名老中医、湖南中医药大学第一附属医院中医内科主任医师表示，天气骤然变冷，会削弱呼吸道的生理性防御机能，容易患上流行性感冒等疾病。

**建议：**接种流感疫苗是预防流感的最有效措施，尤其是老人孩子等特殊群体。另外，流感流行季节，应少带儿童去人多拥挤的公共场所。老人可加强身体锻炼，多到户外活动。

## 天气骤冷，谨防心脑血管疾病

连日来，随着气温骤降，湖南中医院附一就诊病人数量激增，很多是心脑血管病人，其中部分是危重急性心肌梗死病人。该院心内科范建民副教授表示，这些主要是心脑血管病人难以耐受气温骤降而发病。

**提醒：**天气骤冷，心脑血管疾病患者要注意监测血压，按时服药，定期复诊。当出现胸闷胸痛、头痛头晕、呼吸困难、心悸乏力、脚踝部水肿等症，需及时就医。

## 注意保暖，小心哮喘疾病发作

冬季也是儿童疾病的高发季节。连日来，湖南中医附一儿科急诊、门诊就诊量骤增，大多是呼吸系统和消化系统的疾病。

**提示：**寒冷的冬季，家长特别要预防孩子发生哮喘、病毒性肠炎等疾病。要注意防寒保暖，给孩子及时增加衣物。

■全媒体记者 李琪 通讯员 陈双



扫码  
看市民应  
警惕哪些  
“降温病”



▲11月4日起，大风、雨雪、降温将悉数而至，我国大部分地区将受到下半年来最强寒潮影响。据中国天气网  
◆随着寒潮的来袭，长沙街头市民已穿上了棉衣保暖。顾荣 摄

## 长沙一高中生 因“社交焦虑”休学 医生：高中阶段心理问题要重视

三湘都市报11月4日讯

长沙的小丽（化名）是一名漂亮文静的高一女生，进入高中后突然变得敏感焦虑，尤其在人际交往上，出现了明显的困扰。随着情况越来越严重，不得不办理休学。

今日，长沙市中心医院国家二级心理咨询师赵伟提醒，医院近期接诊了不少因心理疾病导致休学的高中生，希望家长和学生主动学习心理健康知识，遇到问题及时寻求专业帮助。

## 担心表现不完美 高一女孩患上心理疾病

小丽的母亲介绍，女儿从小成绩优异，一直生活在家人的关心和爱护中。令人意外的是，步入高中后，小丽开始变得敏感焦虑，学习时经常无法投入，人际交往上，总感觉他人在密切注意自己，担心自己会有不太美观或不得体的表现。小丽为此深感苦恼，需要不停地控制和调整自己的仪态和表情，唯恐出现异常状况。

不久后，她发现自己的肚子总发出“咕噜”声，这让小丽感觉很丢脸，更加焦虑不安，严重影响到了学习和生活。

家人带小丽去医院检查了几次，并没有发现问题。小丽吃了一段时间调理肠胃的药物，效果不是很明显，加上情绪越来越糟糕，成绩开始退步，家人只能暂时为小丽办理休学，希望她调整一段时间后可以继续学习。

休学在家的前几个月，小丽基本待在家里，如果外出，会选择人多、嘈杂的地

方，因为这样肚子发出的声音就不会被听到。随着复学的时间越来越近，小丽的状况非但未好转，甚至越来越厌恶去学校。家人带她来到长沙市中心医院心理咨询室，希望能借助专业治疗帮助小丽恢复正常的生活状态。

## 心理成长跟不上，高中阶段容易“社交焦虑”

赵伟经过评估，认为小丽的主要问题是社交焦虑。赵伟向小丽和家长解释了社交焦虑的表现和成因，同时解释了心理咨询的工作方法，一起确认了定期咨询的工作方案。经过2个月共8次的咨询，小丽对于外在的环境及焦虑情绪更耐受，有更多的精力投入到学习和生活中。

9月份，小丽顺利复学，在1个月后的回访中，小丽状况大有好转，情绪比较稳定，可以较好地应对学习和人际交往。

赵伟提醒，高中阶段是一个人发展的重要阶段，在这个阶段，生理发展迅速，而心理的成长跟不上生理的发育。在这个阶段，个体面对想要成为大人（独立和成熟）和想要再成为孩子（单纯和依赖）的内心矛盾，往往会出现社交焦虑。社交焦虑主要表现为个体面对可能被他人审视的社交状况而产生显著的害怕或者焦虑，个体害怕自己的言行或呈现的焦虑症状会导致负面的评价。

■全媒体记者 李琪  
通讯员 朱文青