

33.4℃！长沙3月最高温刷新纪录

“轰轰烈烈”大回暖后，需注意“俯冲式”降温，防范心血管和呼吸系统等疾病侵扰



扫码看视频

3月26日，长沙市气象台发布信息显示，截至26日15时，浏阳市最高气温已达33.4℃，打破了同期长沙3月极端最高气温历史纪录33.1℃。

这也意味着，长沙刷新了3月最高气温纪录。此前，3月25日，我国已有186站气温打破3月最高纪录。

同日晚间，长沙市气象台发布大风黄色预警，预计出现9级以上阵风并伴有强雷电。此前湖南省气象台发布强对流蓝色预警。“双预警”的背后，一场大幅降温、春如四季的剧情已经在酝酿之中。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远



知否知否，绿肥红瘦。3月26日，有了好天气的加持，春意盎然的湖南烈士公园正是出片的好时候。刘丰 龙羽茜 黄懿轩 宁辉 摄

天气连晴，长沙刷新3月最高气温纪录

3月26日早上，长沙的太阳似乎比前日更强了一点。记者沿着芙蓉路一路北上发现，还未到正午，机动车引擎盖的热浪就已经肉眼可见。街道两侧，不少市民已经开始“全副武装”。“今年的热比我想象中来得早很多。”长沙市民小黄笑着说，这次升温猝不及防，家中的防晒设备都没来得及备上。

当天长沙有多热？记者带着测温计走上了街头进行测量。13时许，已经有不少车辆的引擎盖气温超40℃。期间，测温计甚至给出无法测得的符号。“现在去车里，等于进蒸笼……”网约车司机陈师傅无奈地说，为了让乘客乘车舒适，最近连续开了好几日冷空调。26日的长沙，温度堪比盛夏。

记者查询到，去年此时，长沙最高气温还在20℃左右徘徊。为什么近来气温会较去年同期高出不少？

“从3月16日开始，长沙已有10天左右的气温回升期，这是由于太阳辐射比较明显，而且受偏北气流控制导致连晴天气。”长沙市气象台台长、首席预报员陈婷称，3月24日、25日，长沙最高气温都在30℃以上。

从热如7月到冷如2月，长沙的春如四季

3月26日，长沙市气象台发布了新一期《气象信息专报》。信息显示，27日至28日有寒潮大风，平均气温降幅16至20℃，最低气温降至8℃左右，其中27日下午至夜间有8至10级大风、局地冰雹等强对流天气。

长沙市气象台26日20时50分发布雷雨大风黄色预警信号：预计湘江新区北部、芙蓉区、开福区、长沙县北部、望城区南部未来2小时将出现9级以上阵风并伴有强雷电，致灾风险较高，请注意防范。

降温过后，本周末，全国大部气温将先后由前期的大幅偏暖逆转为大幅偏冷，黄河以南多地气温从较常年偏高10至20℃，切换为偏低4至10℃，几天内体验四季轮转。

“26日晚一直到27日开始，伴随着北方冷空气的下降，长沙地区会经历一轮寒潮天气过程。”陈婷告诉三湘都市报记者，过程期间，长沙最高气温会有20℃以上的降幅，届时最高气温会降到12℃左右。

寒潮将影响我国大部 厚衣服快翻出来

“轰轰烈烈”的大回暖后，未来几天多地将迎大幅降温。据中央气象台预报，寒潮将陆续影响我国大部地区，气温变化剧烈，北方地区将多大风沙尘天气。

中央气象台3月26日发布寒潮、大风、大雾、沙尘暴预警。预计26日至29日，新疆南疆盆地、西北地区北部和东部、内蒙古、黑龙江大部、吉林东部、辽宁东部和西南部、华北、黄淮、江淮、江汉、江南、华南大部以及西南地区东部等地将先后降温8℃至14℃，局地降温超过20℃。

由于前期气温显著偏高，寒潮到来后气温将显著下降。以浙江杭州为例，26日最高气温达36℃，但两天后最高气温预计仅有13℃，不少网友调侃“这温度真是满30减20”。本轮过程最低气温将出现在29日夜间至30日凌晨，最低气温0℃线将位于华北南部至秦岭一带。

一会儿穿棉袄，一会儿穿短袖，春天多变的天气让大家猝不及防。

中央气象台首席预报员董全表示，这是3月天气的突出特点。“3月本就是温度起伏剧烈的时候。这一时期气温在回升，冷空气势力也比较强，所以冷暖交汇比较剧烈，时冷时热属正常现象。”他说，与此同时这段时间气旋发展强烈，与其后的高压之间形成较大气压差，容易出现大风天气。

气象专家提醒，寒潮过程前后气温起伏剧烈，建议公众及时根据气温变化调整着装。北方地区需关注大风的不利影响，若外出要远离临时搭建物、广告牌等，谨防高空坠物，并做好防护措施防范沙尘天气影响；南方地区需防范局地雷暴大风等强对流天气对交通出行的不利影响。

■据新华社

“俯冲式”降温，需防范这些疾病侵扰

提醒



扫码看视频

3月26日，33℃的高温，长沙不少人已经穿上短袖。湖南省气候中心气候监测显示，27日至29日湖南自北向南将有一次寒潮大风过程，最低气温降至5到8℃，一键回冬。

“火箭式”升温遭遇“俯冲式”降温，尤其易引发脆弱人群心脑血管疾病和感冒等。湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉提醒，气温骤变，注意防范这些疾病侵扰。

低温易加重脑梗和关节炎等疾病

李升炉介绍，“俯冲式”降温会导致人体血管收缩，心脏供血不足，出现心肌缺血、缺氧，容易引发心绞痛、心肌梗死等一系列心血管疾病。因此，有心血管基础病的患者在低温或气温骤降的天气条件下，需格外注意防寒保暖，避免病情加重。

天气忽冷忽热尤其要注意头部、颈部和手脚等部位的保暖，这些部位如果受凉，可能会导致血压突然升高，增加心脑血管疾病发作的风险。

室内外温差大，大众应根据温度变化适量增减衣物，让身体保持舒适的温度。老年人尤其有心脑血管基础疾病的人群避免使用冷水。

风寒湿痹型关节炎患者的疼痛、肿胀症状以及关节僵硬症状都会随着气温下降而加重，个别病情稳定的患者还易因此复发。

李升炉提醒，有关节炎、腰椎、颈椎疾病的患者，天气转冷时一定要注意保暖，骑车出行时可通过佩戴护膝、护肘来防止关节受凉；适当进行一些功能性锻炼也有助于关节的健康。

小心呼吸系统疾病趁虚而入

寒冷空气会使呼吸道的血管收缩、循环减少，导致免疫力下降，病原体容易乘虚而入。呼吸道传染病传播快、危害大，部分疾病可通过接种疫苗进行预防，没有接种疫苗的可采取一定的预防与控制措施。

在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的纸巾。

养成好的卫生习惯，勤洗手，不用污浊的毛巾擦手，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏）应立即洗手或擦净；毛巾、水杯等个人卫生用品专用，避免与人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。

注意环境卫生和室内通风，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加室内通风换气的次数。

多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。

一旦出现发热、咳嗽等症状及时治疗。同时注意采取戴口罩、不与其他人密切接触等措施，避免传染。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 陈思雨