

2026年1月20日

星期二

第3229期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办

湖南开启速冻模式!

低温雨雪天这样防范保平安

本报记者 梁湘茂

近日，湖南省气象台发布寒潮黄色预警，晴暖天气宣告终结，大范围冰雪天气强势来袭。1月19日晚至22日，湖南将遭遇一轮复杂雨雪天气过程，大部分地区会出现冻雨、雨夹雪或纯雪，湘北局地甚至会遭遇大到暴雪。面对来势汹汹的低温雨雪冰冻天气，公众该如何正确认识并做好科学认识、规范防范？本报邀请湖南省疾病预防控制中心主任医师刘富强从天气特点、生活影响与科学防范三个方面进行解读。

A 天气过程： 为何此轮寒潮威力如此之大？

根据湖南省气象台预报，此轮天气过程最显著的特点是雨雪相态复杂与气温骤降明显。从1月19日晚至22日，湖南不仅将出现大范围降雪，更需警惕冻雨这一“隐形杀手”。

刘富强表示，冻雨是当雨滴从空中落下时，接触到低于0℃的物体或地面，迅速冻结成冰的现象。冻雨形成的透明冰壳，会对交通、电力和农业设施造成极大破坏。此次过程中，湘西南地区积冰厚度预计可达5至10毫米，足以压弯树枝、裹覆电线，对基础设施安全构成威胁。

与此同时，全省气温将大幅跳水，大部分地区平均气温或最低气温降幅超10℃。最低气温普遍降至-4℃至-2℃，高海拔地区甚至会低至-8℃左右。伴随降温而来的还有局地7至9级阵风，风寒效应会让体感温度更低，加剧寒冷程度。

这种“低温+雨雪+冰冻+大风”的组合天气，源于强冷空气与南方暖湿气流的激烈交汇，导致降水形态复杂多变，也给防范应对工作带来更大挑战。

B 生活影响： 交通、居家与健康面临多重考验

刘富强表示，低温雨雪冰冻天气会给日常生活带来多重考验，主要集中在交通、居家和健康三大领域：

交通运输安全风险陡增 道路结冰是首要威胁。桥面、隧道口、临水及山区道路，往往结冰早、化冰晚，极易引发车辆打滑、追尾事故。公共交通也可能出现延误或班次调整。步行时同样危险，冰雪覆盖的路面容易让人滑倒，还可能遮蔽坑洼、井盖等隐藏“陷阱”。

居家生活安全隐患增多 取暖需求上升，用火用电进入高峰期。使用煤炉、炭火取暖时，若通风不良，极易引发一氧化碳中毒；电暖器、电热毯等设备若使用不当，或长期通电且覆盖可燃物，可能引发火灾。此外，老旧房屋、市场、体育馆、大棚等大跨度红构建筑，在积雪覆冰重压下，存在垮塌风险。

人体健康与城市运行承压 剧烈降温容易诱发心脑血管和呼吸系统疾病，老年人、儿童及户外工作者需格外注意防寒保暖。城市供水、供气管道可能因低温冻裂，影响正常供应；电网线路被覆冰包裹，易出现断电故障，对能源保供提出更高要求。

C 科学防范： 全方位安全指南请收好

刘富强强调，面对严峻天气，主动做好科学防范，才能最大程度减少不利影响，守住安全底线。

出行安全牢记“慢、稳、防” 驾车前务必检查车况，重点排查制动、轮胎和灯光等关键部位，确保车辆性能稳定。行驶中需降低车速、拉大车距，避免急刹、猛打方向盘，途经易结冰路段要减速慢行、谨慎通过，必要时给车辆加装防滑链。步行应穿防滑性能好的鞋子，采用“企鹅步”姿势——小步慢行、身体微躬、重心放低。同时避开广告牌、大树下方，防止落雪、坠冰或垮塌伤人。

居家安全守住“火、电、气” 使用电暖器时，需与被褥、衣物等可燃物保持安全距离，做到人走断电、人离关机；用煤炉、炭火取暖的家庭，务必保持门窗通风透气，睡前或外出前要彻底彻底熄灭火源，杜绝安全隐患；不私拉乱接电线，避免多个大功率电器同时接入一个插线板，及时更换老化线路和故障电器；经常检查燃气管道和阀门，燃气热水器必须安装在通风良好的区域，严防一氧化碳中毒。

特殊风险提前“查、避、报” 及时清理屋顶、农业大棚上的积雪，防止积雪过重压跨建筑；对老旧房屋、临时建筑进行安全检查，有隐患及时转移人员。尽量远离大跨度结构建筑，避免意外发生。室内使用炭火、燃气设备的家庭，建议安装一氧化碳报警器，提升安全预警能力。若出现头晕、乏力、恶心等不适症状，可能是一氧化碳中毒前兆，需立即开窗通风并撤离现场，情况严重时及时就医。此外，保持信息畅通，密切关注气象、应急等部门发布的预警信息，提前规划出行线路，储备足量生活物资，从容应对极端天气。

本轮低温雨雪冰冻天气过程影响范围广、持续时间较长，公众切勿因前期天气回暖而麻痹大意。只要提前做好防范准备，熟练掌握科学应对知识，就能平安度过这段“速冻期”。