

寒潮席卷全省，这次可是“冻”真格了

我省大部将遭0℃冰冻 湘北、湘中将出现雨夹雪或冻雨



11月29日，气温骤降，长沙街头，不少市民身着厚厚的冬装出行。
湖南日报全媒体记者 徐行 摄



扫码看视频

11月29日清晨，寒风刮脸，体感降温明显。然而，冷空气发威还未步入正题。湖南省气象台发布天气预报称，29日至12月1日，寒潮还将继续自北向南席卷湖南，各地气温将剧烈下滑。未来几天，我省最低气温0℃线会快速南压，预计12月1日，最低气温0℃线将南压至湘南。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 李致远

隔日如换季，为何寒潮来临前会更热

记者从湖南省气象台获悉，28日，长沙最高气温达到了26.5℃，暖意融融。但到30日，这一数字将降至仅有2℃，最低气温也会降至冰点，隔日如换季。

据中国气象频道分析师信欣介绍，这是气象学上典型的锋前增温效应，指的是冷空气将原来占据主导地位的暖空气挤到狭窄区域，导致该区域气温骤升，这让不少地区的温差会变得比较大。

28日，受锋前增温影响，湖南洪江气温破纪录，至32.4℃。11月29日下午，洪江降温22.4℃，从32.4℃降至10℃；湖南芷江从30.9℃降至9.5℃，骤降21.4℃。给人的体感，一天之隔由夏入冬。

11月29日，南方降温核心区在贵州东部和湖南中部等地。对比11月28日下午，气温猛降18至22℃。

降温来得快，有冻雨，注意出行安全

信欣分析称，从目前预报看，11月30日至12月1日，在贵州、湖南等地可能出现冻雨。

寒潮来势汹汹，除了带来大幅降温，降水作用也不容小觑，尤其是11月29日晚间开始，随着寒潮主体南下，湘北、湘中部分地区将出现雨夹雪或冻雨，湘西北局地还有望迎来今冬初雪。

气象专家提醒，本轮寒潮将给湖南带来湿冷“暴击”，冻雨严重时可能压垮电线、树木、铁塔等，导致电力输送和通信设备受到影响。

冻雨看着是在下雨，但落地结冰，尤其到了夜间，冰面并不容易发现，无论开车还是步行，可能导致打滑，出现交通事故。因此出现冻雨时尽量减少外出。如果外出，穿防滑底的鞋，或者在鞋底绑个旧毛巾，来增加摩擦力。同时，应提前备好厚衣物，注意及时关注天气资讯。

本周湖南哪天会下雪？哪里会下雪？

29日08时至30日08时，湘西、湘北小雨转雨夹雪，其中张家界北部、常德北部有小雪，湘西州、怀化北部、益阳西部有冻雨。最高气温湘东南12至14℃，其他地区10至12℃；最低气温湘西、湘北0至2℃，其他地区2至4℃。

30日08时至12月1日08时，湘北、湘中阴天有雨夹雪，其中湘西州北部、张家界、常德北部有小雪，湘西州中南部、怀化中北部、常德、益阳、岳阳、长沙西部、娄底西部、邵阳北部有冻雨，最高气温1至3℃；最低气温湘西、湘北-2至0℃，其他地区0至2℃。

12月1日08时至2日08时，湘南阴天有小到中雨，湘西州北部、张家界、常德北部、益阳北部、岳阳北部小雪转多云，其他地区雨夹雪或冻雨转多云；最高气温湘南2至4℃，其他地区0至2℃；最低气温湘西、湘北-2至0℃，其他地区0至2℃。

低温雨雪天注意车速车距防追尾



扫码看视频

三湘都市报11月29日讯 从今天开始，湖南大部地区出现大幅度降温，夜间气温将会降至0摄氏度，对车辆通行造成一定的影响。湖南交警各单位召

开相关应对措施协调会，迅速启动冰雪天气应急疏通保畅预案，提前部署，提前预警，全警动员，路警联动，以一级战备全力迎战冰雪恶劣天气。

湖南交警提醒广大驾驶员朋友，低温雨雪天气，高速路段桥梁、隧道易结冰路段，车速过快或跟车距离过近容易引发车辆追尾，请注意保持安全车距。

高速公路的道路，风力会比别处更大，开车一定要减速慢行，注意观察周边情况。部分跨越峡谷地带的桥梁，桥面易形成侧向横风，影响车辆正常行驶。车辆遇到强力横风“发飘”时，要握紧方向盘，缓慢减速通过或靠边停车，切忌猛打方向或急踩刹车。

■文/视频 全媒体记者 魏灿
通讯员 王杰 李杜 熊孝旭

健康提醒

这些部位别挨冻 这些食物要多吃

寒潮来临，这份防寒指南请收好

冷冷冷。湖南省迎来今冬最强寒潮，最高气温普遍骤降20℃以上，断崖式降温让全省一夜入冬。天气起伏像坐过山车，心里有了准备，身体却还没能适应，如何安稳过冬？

11月29日，湖南省胸科医院康复治疗中心副主任、副主任医师张志明提醒，气温骤降，身体末梢会感到寒冷，心脑血管负担加重，感冒、高血压、关节病、冻疮等病症容易不请自来。此时，一定要注意防寒保暖、减少外出，在饮食上也需顺应天气变化，尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿需格外注意。

【怎么防】心脑血管病关节炎这样防

天冷时，为给身体供应能量，心率、心脏的耗氧量和 workload 会增加，低温使血液更粘稠、流速更慢，一旦遭遇寒冷刺激，脑梗、卒中的发病率就大幅上升。

对于有高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病的中老年患者来说，更要保护好自己心脑血管。重要的是坚持用药，并且对血压、血糖等指标进行监测，根据具体情况调整药物的剂量。

冬季也是关节炎的高发期，特别是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。

张志明提醒，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，骑车族可通过佩戴护膝、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。

【怎么穿】出门记得戴帽子，别露脚踝

寒潮期间，尽量避免户外活动，如必须出门则要注意头部和脚部的保暖。由于血管密集，头部对寒冷的反应非常敏锐。在寒冷时，如果只是穿得很暖而不戴帽子，体热会迅速从头部散去。因此冬天在室外即使戴一顶很薄的帽子，也有助于防寒。

值得注意的是，部分年轻人常常为了追求风度而忽视温度，即使在大冬天也不穿秋裤或暴露脚踝。张志明表示，这种做法并不可取，人的脚踝长期承受着人体的重量，是最容易劳损的关节。此时如若再感受冬季严酷的风寒湿邪，容易发生风湿性关节炎。

【怎么吃】多吃蛋白质多吃姜

“食疗能够帮助人体增强抵抗力。”张志明表示，“饮食方”里第一个强调的就是蛋白质的摄入。蛋白质是抗体的物质基础，而抗体可以帮助人体与外界“异物”作斗争，维持正常免疫力。南瓜、山药都是温性食物，常吃能补益身体，抵御寒气对人体的侵袭。多吃温热易消化的食物，如热粥、热汤、炖菜等，能够养胃，减少冬季对肠道的刺激。

此外，冬天吃姜正合适。俗话说：“冬有生薑，不怕风霜。”姜味辛辣，可在体内产生热气，祛除冬季寒气，所以受冻的人可以喝姜汤来驱寒，预防感冒等。

■三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 陈思雨 陈亚男

天气预报

交警提醒