



我们离你最近

# 零下4℃!

## 开启速冻模式

### 我市发布寒潮黄色预警信号

近日,一轮寒潮天气自西向东影响我市,“断崖式”降温来了!昨日,市气象台升级发布寒潮黄色预警信号。12月1日,我市最低气温将达-4℃左右。寒潮是什么?寒潮天气过程有何特点?将给我市带来哪些影响?昨日,针对市民关心的天气降温问题,记者采访了市气象台副台长、高级工程师汤洁。 ■融媒体记者 徐薇

### 温馨提示

#### ●谨防气温骤降带来的健康危害

强降温和大风天气来袭,温度的短时间急剧变化,会引发或加重高血压、冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病,以及上呼吸道感染(普通感冒、流感)、肺炎、哮喘(特别是儿童哮喘)、慢性阻塞性肺疾病。罹患慢性病的人群应尽量避免与冷空气直接接触,谨防气温骤降带来的健康危害。

#### ●注意个人防护

寒冷天气外出时,建议戴轻柔、保暖的帽子和围巾,穿舒适、干燥的棉鞋,有效预防因受凉引发的感冒、支气管炎等疾病。如遇特殊天气,还可考虑穿戴能防风、防雨的衣服,必要时可用透气性较高的围巾或口罩护住口鼻,避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气,使呼吸道免受刺激。同时,减少户外活动,降低室内外的巨大温差对身体的危害。

#### ●加强营养摄入

在饮食方面,应加强营养摄入,多吃热食,少吃凉食,多补充水分。要注意补充鱼、肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物,多吃蔬菜、水果等,以增强体质、抵御寒冷。

#### ●减少运动频率

气温低时,运动不宜过于激烈和频繁,每次一般练到身体微微出汗就好。比较推荐的运动是太极、瑜伽等轻柔型运动,可以帮助拉伸筋脉,增加血液循环,抵御寒冷。

### 寒潮是什么?

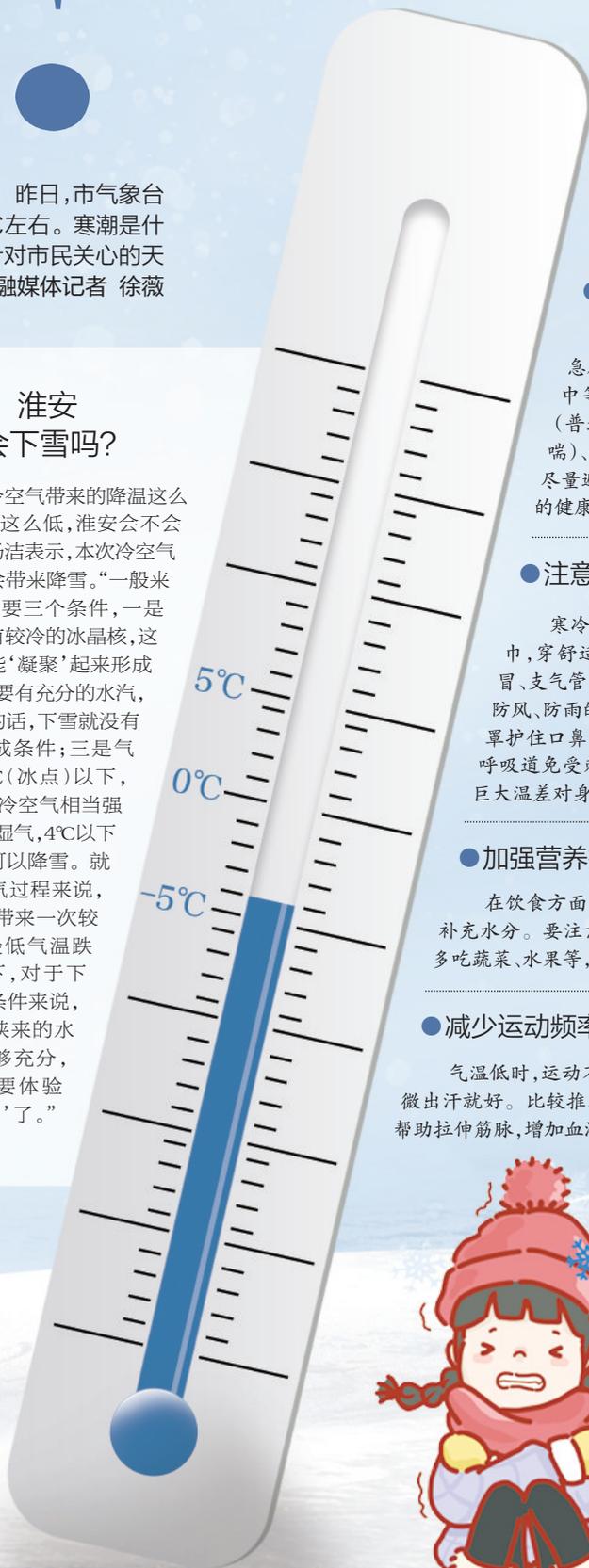
“不是所有的冷空气都叫寒潮。”汤洁告诉记者,寒潮是极地或寒带向较低纬度带侵袭的强烈冷空气活动,是一种灾害性天气。“由于我国幅员辽阔,南方和北方气候差异很大,寒潮的标准也略有不同。江苏寒潮标准是冷空气过境后,气温48小时内下降8℃以上,且最低气温下降到4℃以下。”汤洁说,“此次寒潮最显著的特点是降温剧烈且影响范围广,全国大部分地区都将受到影响,多地累计降温幅度可达15℃,甚至超过20℃,这是一轮较为典型的寒潮爆发天气过程。”汤洁告诉记者,预计12月4日左右,我市气温将逐渐回升,最低气温回到0℃以上。

### 寒潮将带来哪些影响?

“寒潮是一种天气过程,往往会引发多种严重的气象灾害,对农业、牧业、交通、电力、甚至人们的健康都有较大的影响。”据汤洁介绍,受较强冷空气影响,预计11月30日至12月1日,我市将有一次明显大风降温过程,清江浦区、生态文旅区、工业园区、经开区48小时最低气温将下降10℃左右,12月1日早晨最低气温为-4℃左右,有冰冻,并可能伴有陆上5到7级、河湖水面7到8级偏北大风。“寒潮天气的影响广泛,造成的灾害也比较严重和多样化,因此,我们应该对寒潮天气和灾害给予足够重视,以便提前预报并及时采取防御措施,减轻和避免灾害损失。”汤洁提醒。

### 淮安会下雪吗?

这次冷空气带来的降温这么厉害,气温这么低,淮安会不会下雪呢?汤洁表示,本次冷空气过程并不会带来降雪。“一般来说,下雪需要三个条件,一是大气中要有较冷的冰晶核,这样水汽才能‘凝聚’起来形成固体;二是要有充分的水汽,水汽不够的话,下雪就没有基础的形成条件;三是气温达到0℃(冰点)以下,但是,如果冷空气相当强烈,并带着湿气,4℃以下的气温也可以降雪。就本次冷空气过程来说,在12月初带来一次较强降温,最低气温跌至0℃以下,对于下雪需要的条件来说,冷空气裹挟来的水汽条件不够充分,因此这次要体验一波‘干冷’了。”汤洁解释。



### 我市近期具体天气情况

**11月30日** 阴转多云到晴,西北风4到5级,阵风6到7级  
最低气温-2℃左右,最高气温5℃到6℃

**12月1日** 晴到多云,西北风转偏南风3到4级  
最低气温-4℃左右,有冰冻;最高气温7℃到8℃

**12月2日** 晴到多云,西南转东南风3到4级  
最低气温-2℃到-3℃;最高气温10℃到11℃