

## 寒潮接力

-19℃  
晴冷

防寒

## 谨防心脑血管病

淄博1月5日讯 1月5日,小寒节气到来,标志着我们迈进了一年中寒冷的时节。天寒地冻,防寒的重要性不言而喻,此外还应做好养生。

医生表示,在干冷的日子里,宜选择白天阳光较充沛的时段进行适度的户外运动,运动前充分做好热身,并采用鼻腔呼吸或口鼻结合呼吸的方法减轻寒冷天气对呼吸道的刺激,尽量选择中低强度的有氧运动循序渐进进行;在精神上要静神少虑、豁达乐观,不为琐事劳神,心态平和,增添乐趣。

寒潮来临,低温引起血管收缩容易导致心脑血管意外,患心脏病和高血压的人往往会病情加重,罹患中风的风险也相应增加,所以保暖工作一定要做好,尤其是中老年人。大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海 通讯员 郭燕群

极度寒冷时  
要停止室外施工

5日,山东省住房和城乡建设厅下发《关于有效应对寒潮天气做好群众安全温暖过冬保障工作的紧急通知》,要求各市住建、城管、交通运输局等相关部门做好防风防寒防冻相关工作。

通知指出,寒潮天气下群众取暖需求激增,要根据天气变化情况适当提升集中供热热网温度。此外,要加强换热站、集中供热管网等设施的日常巡查维护。

通知还要求做好工地和一线作业人员防寒防冻保障工作。关心关爱施工场地和环卫、市政、园林一线作业人员,配足配齐防冻防护用品,添加保暖防寒棉衣,加强御寒保暖知识的宣传,对低温作业不适宜者进行轮岗,确保人身安全。合理安排劳动时间,气温达到极度寒冷时,要停止室外施工。

本报综合

淄博市农业农村局发通知  
防范低温灾害

淄博1月5日讯 今天,淄博市农业农村局发出通知,要求淄博市农业农村局事业服务中心、各区县农业农村局、淄博市蔬菜办等相关部门,切实做好应对极端低温天气工作,及时采取相关措施,积极应对,确保将灾害损失降至最低。

通知要求,要及时开展小麦冬性、半冬性品种种植情况和旺长麦田排查,制定好应急预案,搞好技术指导,确保小麦越冬安全。

要尽快组织干部群众全面开展农业安全生产风险隐患排查。淄博市农业农村局事业服务中心、淄博市蔬菜办要抓紧成立技术指导组,组织农技人员深入一线开展技术指导服务,切实搞好当前农业生产。

大众日报淄博融媒体中心记者 李波

防灾

大风+冰冻

明天淄博最低-19℃

淄博1月5日讯 今天清晨,中央气象台和山东省气象台同时发布寒潮预警信号。受强冷空气影响,6~8日我省将出现寒潮天气,有明显降温和大风。

早在昨天16时49分,淄博已发布寒潮黄色预警信号,预计6日到8日,淄博市将出现寒潮天气,伴有强降温和大风。过程降温幅度10~14℃。6日白天到夜间北风逐渐加强到4~5级阵风7~8级。

今天6点,山东省气象台发布寒潮黄色预警信号。受强冷空气影响,预计6~8日,我省将出现寒潮天气,带来明显降温和大风,半岛北部

地区有大到暴雪。过程降温幅度8~10℃,部分地区10~12℃。最低气温出现在7~8日:鲁西北和鲁中地区-18~-20℃,局部可达-23℃以下,其他地区-13~-15℃。北风,半岛地区和内陆湖面5~6级阵风7~8级,其他地区4~5级阵风6~7级。

淄博具体天气预报为:6日,晴间多云,南风3~4级转北风4~5级阵风6~7级,-12~-4℃;7日,晴间多云,北风3~4级,-19~-9℃;8日,晴间多云,西南风转北风3~4级,-16~-4℃。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海 通讯员 郭燕群

## 我省多地有望刷新最低气温纪录

济南:-24℃

1月4日,济南发布寒潮黄色预警信号,2021年省城第一个寒潮黄色预警,要以-24℃的最低温“创纪录”。

潍坊:-25℃

1月4日,记者从潍坊市气象台获悉,潍坊可能出现有气象记录以来1月上旬的最低气温。7日早晨气温降至最低,西部、南部山区最低气温-25℃~-20℃,市区及

其他地区-19℃~-16℃。

滨州:-20℃

3日晚,滨州市气象局最早发布寒潮预警,预计7日早晨最低温度-18℃左右,局部可达-20℃。

德州:-23℃

4日,德州市气象局发布寒潮预警,预计7日早晨最低温度-21~-19℃,局部可达-23℃。本报综合

解读

是谁捅了“寒潮窝”?  
这次降温有多猛?

随着新一股冷空气抵达我国,中央气象台于1月5日发布寒潮蓝色预警。1月5日20时至8日20时,我国中东部地区将遭遇大范围降温天气,我国东北地区南部、华北、黄淮等地部分地区最低气温将创入冬以来新低。中央气象台首席预报员方琳、国家气候中心气候预测室研究员袁媛对此次寒潮过程进行详解。

多地最低气温  
将创入冬以来新低

入冬以来,冷空气频频南下进入我国,中央气象台此前已分别在2020年12月12日至14日、2020年12月27日至31日发过两轮寒潮预警。

根据预报,此次冷空气过程将于1月5日夜自北向南影响我国中东部大部分地区。5日20时至8日20时,受较强冷空气影响,我国中东部地区气温将普遍下降6℃至8℃,其中华西北部、黄淮东部、江淮东部和江南东部等地的部分地区降温幅度可达10℃以上。山西、山东、浙江降温幅度都比较大。

尽管此次降温幅度比2020年12月27日至31日的“跨年寒潮”稍小,但多地经过前一轮降温的“碾压”,本身“基础温度”较低,预计此轮降温后我国东北地区南部、华北、黄淮东部等地部分地区最低气温将创下今冬以来新低。

多地将遭遇  
持续低温考验

除了在“基础低温”上再“叠加”低温,“冷风吹拂”可能会让人们体感更加“冻人”。

根据中央气象台预报,北方地区风力强劲,长江流域及其以北地区将有4级至6级偏北风,阵风7级至9级,特别是渤海、黄海及东海海域会出现8级到9级大风,阵风可达10级到11级。不过,此次冷空气过程带来的雨雪并不多。

此轮降温后,我国中东部大部分地区可能在未来10天都会处于气温偏低的状态,除了因为前期基础温度非常低,10日至11日还会有一股弱冷空气继续南下,回暖尚需等待。

为啥寒潮频繁来袭

根据国家气候中心统计,入冬以来,与历史同期相比,尽管冷空气(包括寒潮)次数并不偏多,但这两次都是全国型冷空气过程,影响范围大,冷空气强度较强。

入冬以来,欧亚中高纬被“西高东低”的经向型环流控制,持续的“西高东低”经向型环流和持续偏强的冬季风是导致2020年12月以来我国中东部大部地区气温偏低的直接原因。

此外,赤道中东太平洋最近即将达到峰值的拉尼娜现象和秋季北极海冰偏少是两个不容忽视的信号。

总的来说,导致目前我国中东部大部气温偏低的最直接原因是“西高东低”的经向型环流和偏强的东亚冬季风,拉尼娜和秋季北极海冰偏少为今年冬季风偏强提供了重要的背景条件。

据新华社电



编后

在这个寒冬里,每天都有许多平凡的劳动者坚守岗位,他们一次次突破人体极限,给寒冷的冬天,给我们这座城市一份温暖的守候。去年,大众日报淄博融媒体中心曾联合淄博市新闻媒体共同发起“送你一份温暖”大型公益活动,部分企业和商家设立了“爱心驿站”,满足劳动者“冷可取暖、饿有盒饭、渴有热水、急可如厕、累可歇脚”的需求。又一次寒潮来袭,希望更多的爱心人士和商家能继续为户外劳动者提供一杯热水、一个可歇脚取暖的温暖空间。