



冷冷冷!

解读:

入冬以来 两次寒潮强度较强

根据国家气候中心统计,入冬以来(2020年12月1日-2021年1月3日),2020年12月有两次冷空气过程影响我国,分别是12月13日至15日(全国型强冷空气)和12月29日至1月1日(全国型寒潮)。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。

专家解释,由于入冬以来,欧亚中高纬被“西高东低”的经向型环流控制,东亚冬季风偏强,且这样的环流型在12月内基本没有太大的变化,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。历史统计分析表明,在多数年的拉尼娜年冬季欧亚中高纬大气环流经向度较大,影响我国的冷空气活动比常年更加频繁,且强度偏强,我国中东部大部地区气温较常年同期偏低的概率也较大。

而2020年9月北极海冰异常偏少(历史第二少)。已有研究指出,9月北极海冰偏少有利于冬季西伯利亚高压偏强。2020年夏季监测显示,北极地区大气环流表现出典型的AD负位相,其模态指数达到历史最低值,因此这也有利于今年冬季西伯利亚高压偏强,东亚冬季风偏强。

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。

支招:

寒潮来了怎么办, 御寒有绝招

寒冷天气对心血管病患者来说是一场严峻考验。北京中医医院心血管科副主任尚菊菊提示,寒冷易导致血管收缩甚至痉挛,冠心病患者易导致发生心绞痛。心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变,导致对外界冷热和疼痛刺激不敏感,尤其要注意防止冻伤和烫伤。

尚菊菊建议,早上天气寒冷、交感神经兴奋,心血管病者在早上尤其容易发生急性心脑血管事件。建议心脑血管病患者尽量在早上10点之后再出门,注意保暖,防止血压波动,减少脑出血、脑梗和心梗风险。此外,冬季不要过度进补,注意清淡饮食,避免情绪波动,保持作息规律。

安徽省针灸医院骨科副主任医师周忠良介绍,脚是全身最怕冷的部位,双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长。他建议,寒冷天气每天用热水泡脚,每次泡脚20分钟,水温42摄氏度左右,同时配合按摩脚掌涌泉穴,起到温通经络的作用。

“头、脖子、腰等部位也需要重点关注。”周忠良说,中医认为头为“诸阳所会,百脉相通”,因此冬季外出时一定要戴帽子,最好能盖住前额。颈部也要避免受寒,降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险,外出务必佩戴围巾。“腰为肾之府”,而肾“喜温恶寒”,因此冬季无论男女都建议穿中长款外衣,避免让腰部受寒。

(综合新华社、中国新闻网等)

新一轮寒潮“冻”真格

入冬以来,冷空气频频南下进入我国。1月5日,新一股冷空气抵达,中央气象台发布寒潮蓝色预警。根据预报,我国中东部大部分地区未来10天可能处于气温偏低状态;10日至12日还有一股冷空气侵袭。

山西、山东、浙江降温幅度较大

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日发布过两轮寒潮预警。

根据预报,此次冷空气过程将于1月5日夜间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℃,其中华北西部、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“碾轧”,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。其中,北京、大连、济南等地最低气温将低于-15℃,沈阳最低气温将跌破-25℃。

此轮降温过后,最低气温0℃线将南压至江南南部到华南北部,-10℃线将南压至秦岭到江淮东部一线。

除了在“基础低温”上再“叠加”低温,此次冷空气过程中体感更冷。

值得关注的是,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,回暖可能尚需等待。

北京气温刷新21世纪以来最低记录

北京真的是太冷了,冷到泼水成冰。

据中国气象台给出的最新消息,1月6日18时31分,监测显示,北京南郊观象台气温跌至-17.1℃,打破2000年以来北京气温最低纪录,目前,北京气温仍在继续下降。

北京市气象台预计6日夜,北京最低气温或达-19℃,将是21世纪以来最寒冷的一个夜晚;另外,一直到13日,北京气温都将持续偏低,夜间最低气温均在-10℃以下。

此次寒潮来势汹汹,北京市气象台于5日16时30分相继发布大风黄色及持续低温黄色预警信号,截至目前,双预警仍在生效中。6日白天,北京气温出现倒降,监测显示,早晨6时47分,南郊观象台气温为-9.4℃;而到了下午14时,

南郊观象台气温为-11.2℃,全市大部地区气温在-13℃至-10℃之间,阵风7、8级。

据中国天气网气象分析师王伟跃解释,之所以北京今天气温出现倒降,是由于受寒潮影响,当冷空气主体移动时,冷气团内空气温度远远低于周围的空气,从而在其过境后造成周围空气温度大幅下降,从而白天气温出现倒降。

在受到2020年末寒潮影响后,北京整体气温处于偏低水平,尽管元旦假期期间气温略有回升,但仍然比较低。此次寒潮来袭,低空的冷气团更加寒冷,使得本就低迷的气温更是“雪上加霜”,而且在降温的同时伴随大风天气,风寒效应明显,因此人们会感受到比实际气温更加“彻骨”的寒冷。



“中国最冷小镇” 连续6天跌破-40℃

近日,受强冷空气影响,“中国最冷小镇”黑龙江省大兴安岭呼中区气温持续下降,已经连续6天跌破-40℃。6日7时54分,呼中区气象局在呼中白山景区气象站测得气温最低值为-45.9℃,为去年入冬以来最低气温。

6日一早,由于低温,呼中区城区笼罩在浓浓的冰雾之中,直到10时冰雾还未散去,街路上的车辆纷纷开启示宽灯减速慢行,行人都脚步匆匆,呼出的哈气瞬间凝成了霜花。

呼中区地处大兴安岭伊勒呼里山北坡,无霜期仅有83天,城镇历史最低温度达-53.2℃,年平均气温为-4.3℃,每年-40℃的天气可达30天左右,有“中国最冷小镇”之称。近年来,呼中区把“冷”这一独特的资源,转化为发展的优势,通过宣传当地良好的森林风光,冰雪资源,吸引大量摄影家及游人慕名而来赏冰乐雪,体验极寒天气下的“泼水成冰”。