

气温踏上“风火轮” “抢先版”春意上线

多个城市直奔25℃以上 说好的“春捂秋冻”呢

过去几天冷空气“冻真格”了,不少朋友都盼着快点升温。这不,昨天气温就开始“变脸”,大回暖是天气舞台的“重头戏”。

本周的天气十分不简单,多地气温将迎来20℃、25℃,堪称“火箭式”飙升。

【天气】

大回暖已经启动 北方气温率先飙升

昨天开始,随着冷空气减弱,暖高压脊东移,中东部地区的大回暖已经如火如荼地开启。

北方昨天率先开启升温,南方回暖略微滞后,明显升温要从26日之后开始。这次升温过程中,大部地区累计升温幅度可达10℃以上,东北地区中南部、华北到江南多地最高气温升幅可达15℃以上。

27日至28日将是本次大回暖的鼎盛阶段,中东部气温将显著偏高,南北方多地将创今年新高,最高气温10℃线将北抬到

辽宁北部,黄淮及其以南将有大片20℃+、25℃+。

从变温实况图可以看出,相比前天同时次,昨天14时,全国大部地区都是晴天居多,气温明显回升。尤其是东北大部、华北以及黄淮北部一带,升温幅度普遍在5℃至10℃,内蒙古东南部升幅在10℃以上。

城市中,27日至28日,沈阳最高气温都将在10℃以上,或连创新高。太原、石家庄、西安28日最高气温都将接近20℃,郑州、济南则将超过20℃。

迎来20℃+、25℃+ 江南局地堪比常年5月

相比较而言,南方大部的回暖虽然略微滞后,但爆发力十足。

昨天白天,长江中下游及以南地区气温还是以偏低为主。明天,随着暖湿气流加强,并在与冷空气的较量中逐渐占据上风,回暖已是大势所趋。

其中,一些城市的升温是“旱地拔葱”式的。长沙25日至27日最高气温分别为9℃→14℃→23℃,直接一键切换到春天模式。贵阳26日最高气温11℃,27日就升至20℃,一天升幅达9℃。

最高气温迅速回升的同时,最低气温也将逐步升高。预计28日前后最低气温0℃线退至河北北部至山西中部,南方多地最低气温将回升到10℃以上。

不过,未来三天,南方的阴雨天气还会稍微拖一下回暖的后腿,等到27日大部地区阴雨结束,阳光大面积回归,气温便开始一发不可收地集中创新高,并将延续到3月初。其间,长江中下游多地最高气温将达到25℃以上,江南局地或飙升至30℃,堪比常年5月。

阳光“限时返场” 厚衣服先别收起来

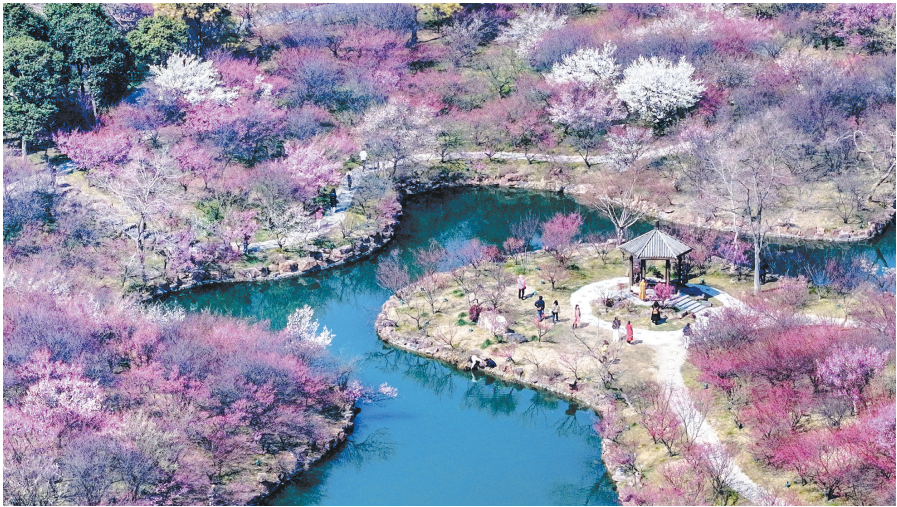
每年2月底到3月初的这段时间,北方大部都是雨水稀少,阳光充足,晴朗干燥成为“主旋律”。而南方却是另一番景象。随着暖湿气流加强,迅猛升温的同时,南方水汽条件显著转好,明天仍是雨水频繁。一直到27日,南方的降雨将大幅缩减,部分地区有望短暂放晴,这也将是半个多月以来南方降水最少的一天。

之后随着冷空气南下,暖湿气流发力北上,冷暖交汇之下,中东部的降水又将有所增多。提醒大家密切关注临近天气预报,南方的小伙伴要抓紧天气放晴的时候晾晒衣物等,错过可能又要等很久呢!

这轮大回暖也将推动季节转换,江南多地有望在这轮回暖中直接入春。但因为基础气温高,随后即便有不是很强的冷空气到来,也会导致3月初南方气温有大幅波动,厚衣服还不能就此收起来,需警惕“倒春寒”突袭。

3月开场的这波回暖可以说是声势浩大,但也千万不要被这超前的暖意欺骗了。回暖的步子迈得太大,并不扎实,后期冷空气也会杀个“回马枪”,各地气温还会有幅度不小的波动。

提醒大家不要一下子把厚衣服都收起来,要适当“春捂”,给身体一个适应气温变化的过程,慢慢等待春天的到来。



神州大地春意渐浓,昨日,游客在扬州瘦西湖风景区游玩赏花。

新华社发

【相关】

“春捂”到底该“捂”哪儿 “捂”好这3处很关键

为什么要“春捂”

俗话说“春捂秋冻”,“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?

从中医养生角度讲,正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲,初春时节,乍暖还寒,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒,容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是,“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人,抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。

到底该怎么“捂”

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。

如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。

如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗,反而容易受风着凉。

专家提醒:衣服一定要慢慢减,不能骤减。也要注意不能“捂”过头,应根据气温变化及自身情况,保持人体温度在37℃左右即可。

要“捂”到啥时候

盲目“捂”不可取,何时可以不再“捂”呢?专家介绍,“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于8℃以上时,说明气温不稳定,需要“捂”;当气温连续保持在15℃以上,且维持了一两周时,就不需要“捂”了,可以适当减少衣物。

重点“捂”这三处

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的位置也很重要。专家建议,做好这3处的保暖。

颈项部:颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈项部,可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。

膝足部:俗话说“寒从脚下生”,因此膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤先别着急脱。

腹部:主要是“捂”肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气,所以除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

除了饮食,泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15~20分钟,有助于扩张脚部血管、促进血液循环,让身体得到放松,睡眠质量也会更好。

乍暖还寒时要防四类病

初春时节乍暖还寒,气温变化较大,人们一不小心就可能遭到疾病的“偷袭”。

呼吸科:哮喘

气温忽冷忽热时,哮喘、慢性支气管炎患者病情易反复或加重。体质弱者遇“倒春寒”应减少外出,外出时可以戴口罩、添衣,以免着凉。

消化内科:胃病发作

低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌与胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

心内科:心脏受伤

突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。一旦出现胸闷、隐痛、心慌等症状,需高度警惕。

神经内科:脑梗

春季是脑梗高发季节,此时昼夜温差大,低气压、高湿度,容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使得血压骤然上升。

未来一段时间,气温总体向暖趋势是必然的,但冷空气仍在活跃期,气温还会起伏震荡,大家应密切关注天气变化,合理调整穿衣节奏。

综合新华社、央视、中国天气网报道

