

10余省区市最低温不足零下10℃

寒潮速冻！全国冻手冻脚地图来了

眼下，一场寒潮正席卷我国大部地区，所到之处气温骤降。中央气象台昨日6时继续发布寒潮和大风蓝色预警。

今明两天，中东部多地将陆续迎来今年下半年来最冷时段，最低气温0℃线不断南压。究竟哪里冻到“彻骨寒”，哪里冷到“不出手”？中国天气网特别推出全国冻手冻脚地图，带你一起感受这股寒潮的威力。

最低温不足零下10℃

多地迎来下半年最冷时段

昨天早晨，在寒潮影响下，东北、华北多地出现剧烈降温，最低气温0℃线已南压至华北南部至陕西中部、甘肃南部一带。

其中北京、天津等主要城市迎来今年下半年以来最冷清晨，气温仅零下5℃左右，长春、沈阳、石家庄也纷纷创下下半年来气温新低。

今明两天，寒潮还将东移南下，波及江南、华南等部分地区。中东部大部将迎来今年下半年来最冷时段，局地降温可达10℃以上，气温陆续触底。并且叠加风寒效应，体感温度比实际气温还要低。

从中国天气网推出的全国冻手冻脚地图来看，今天早晨，东北、西北部分地区和华北北部等地将是全国最冷的地方，新疆、青海、甘肃、内蒙古、黑龙江、吉林、辽宁、河北等10余省份最低温低于零下10℃，寒冷彻骨。

大城市中，哈尔滨、长春可能是下半年以来气温首次跌破零下20℃，早晨上班、上学时务必要“全副武装”，帽子、手套、围脖等保暖装备穿戴齐全，防止冻伤。

4日早晨，最低温度0℃线将南压至浙江中南部、安徽南部、湖北北部一带，也是本次寒潮过程中抵达的最南端。

全国约一半国土都将处于“寒冷刺骨”或“冻手冻脚”的区域中，体验极致“冻”感。大城市中，南京最低气温或是下半年来首次跌至冰点附近，合肥甚至可能跌破冰点。

此外，“手脚冰凉”的区域最南端也可抵达华南北部一带，提醒当地的小伙伴早晨外出要多添一件外套，避免瑟瑟发抖。同时，“手脚舒展”区域将向南收缩到云南南部和华南等地，上述地区的小伙伴早起出门毫无压力，体感舒适。

4日之后，这轮寒潮过程将进入尾声，各地气温又会陆续转为偏高。不过相较于最高气温，最低气温的回升相对缓慢，5日早晨，“手脚舒展”的区域仍只在云南南部和华南等地，其他全国大部区域还是冷感十足，需做好防寒保暖措施。

风寒效应 冷上加冷

防冻小贴士助你健康过冬

眼下已是小雪节气末尾，很快将迎来大雪节气，寒冷也会随之加重，如何科学防寒防冻？这些小贴士不妨了解一下。

首先，严防冻伤需重点关注耳朵、手指、脚趾、鼻尖等末梢部位。天气寒冷时，外出建议穿戴手套、厚袜子、护耳帽等，避免皮肤长时间暴露。若皮肤出现苍白、麻木、僵硬、红肿或刺痛感，是冻伤的初期信号，应立即返回温暖的环境，用接近体温的温水（约37℃至40℃）缓慢复温，切忌直接用热水浸



泡、火烤或雪搓，以免造成组织二次损伤。出现严重冻伤需及时就医，注意冻伤要到“烧伤科”就诊。

其次，保暖的核心在于“锁住热量”而非“增加厚度”，推荐采用“洋葱式”分层穿衣法。内层可选择透气排汗的速干材质，如美利奴羊毛、功能性化纤等。中层建议采用抓绒、薄羽绒服等，负责储存热量。外层则应穿上防风防水的冲锋衣或厚羽绒外套，阻断寒气入侵。尤其注意保护头部，头部的散热量占人体的30%，建议选择能遮盖耳朵的帽子。

除了外在防护，主动从内部提升御寒能力同样重要。日常可饮用姜枣茶、热粥、鸡汤等温热饮品，适量增加坚果、牛羊肉等高蛋白、高热量食物的摄入，为身体提供持续“燃料”。避免饮酒御寒的误区，酒精会促使体表血管扩张，反而加速热量散失。此外，在室内或阳光充足时，应适当进行伸展、深蹲、快步走等轻度活动，促进血液循环，让身体由内而外暖起来。

另外，由于部分地区还伴有6至8级阵风，风寒效应明显。风寒效应往往发生在裸露的皮肤上，尤其是人体头部位置，所以保护好头部，是抵御风寒的关键措施。

最后，气温骤降时，老年人、心脑血管疾病患者等特殊人群需格外警惕。应尽量避免严寒时段外出，清晨起床务必放慢动作，给血管适应时间。在家取暖时，电热毯不宜整夜开启，使用暖宝宝需隔衣避免“低温烫伤”。

综合新华社、央视、中国天气网报道



然而，当空气流动加速时，人体周围的空气保温层会不断地被新的冷空气所代替，并把热量带走，从而导致体感温度下降。并且，风力越大，带走热量的速度越快，人体散失的热量也就越多。

所以，在同样的气温下，刮风时总觉得更冷，便是这个道理。

不仅如此，风寒效应还与湿度息息相关。湿润的空气导热性更强，如同更加高效的热量搬运工，能更快地带走我们的热量。因此，湿度越大，风寒效应就越明显。

图据中国气象局官网