

无大范围雨雪冰冻 大部天气适宜出行

春节假期全国天气地图来了

2026年春节将至,史上最长的9天连休假期等你安排。是准备围炉守岁话家常,还是旅行过年看世界?中国天气网推出2026年全国春节假期天气地图,看看你那儿是否天公作美。

【天气】

全国大部天气适宜出行

从中国天气网推出的全国春节假期天气地图来看,今年春节假期我国无大范围雨雪冰冻等灾害天气,大部天气总体适宜出行。其中,北京、天津、河北、辽宁、山东、河南大部、山西、陕西大部、宁夏、甘肃中南部、内蒙古中西部等地晴朗天气居多,利于出行,但这一带昼夜温差较大,不少地方白天最高气温可达10℃左右,最低气温却在冰点以下,早晚寒意明显,需注意保暖。

春节假期我国降雪主要出现在新疆、内蒙古、西藏和东北地区。其中,东北地区北部这个假期降雪频繁,西藏中南部假期前期或有降雪,新疆北部、内蒙古东部、黑龙江南部、吉林中北部假期返程高峰时段也会出现降雪,建议公众提前规划行程,注意防范积雪、结冰等不利影响,做好防寒保暖措施。

而在南方,春节假期四川东部、重庆、贵州、湖南、江西、湖北大部、安徽中南部、江苏南部、浙江、上海、福建、广东、广西、海南等地或有雨水频扰,降雨总体不强,部分地区可达中雨量级,外出需备好雨具,注意防滑。

【健康】

守住健康防线 过个平安喜乐年

春节将至,走亲访友、聚餐旅行成为节日主旋律。如何在欢庆佳节的同时,守住健康防线,过个平安喜乐年?2月10日,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

人员流动频繁,呼吸道疾病要重视

中国疾控中心研究员王大燕介绍,目前,我国急性呼吸道传染病疫情总体呈下降趋势。全国流感疫情总体处于低流行水平,近两月持续下降,哨点医院流感病毒检测阳性率、全国报告病例数、聚集性疫情报告数均持续下降。

春节期间,聚会聚餐增多,旅行、返乡人数增多,热门场所易出现人员密集情况。王大燕建议,继续做好个人防护,养成勤洗手、常通风等良好卫生习惯,乘坐火车、飞机时科学佩戴口罩,自驾出行注意适时开窗通风。出行前提前了解目的地天气情况、疫情动态,合理安排行程。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师李永新提示,儿童感冒发烧可引起中耳炎,如发现孩子表达耳朵疼,或有对呼唤反应变慢,看电视、电视时播放音量很大等情况,应第一时间到耳鼻喉科就诊。

慢病管理莫松懈,规律用药防波动

春节期间,部分高血压患者因走亲访友、或认为“过年吃药不吉利”等原因擅自停药,埋下健康隐患。

“降压药的作用是让血压持续稳定达标。”中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏说,不规律的服用降压药物或者擅自停药,会引起血压反弹,出现忽高忽低的波动,这种波动对血管和心脏的损伤,比



持续的高血压更危险。

节日期间,聚餐的高盐高脂、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动可能都会引起血压升高或波动,此时停药相当于“雪上加霜”,极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。春节出行可提前备足药量,可将长期服用的药物处方、包装或说明书等随身携带或者拍照留存在手机里,设置用药提醒,确保规律用药不断档。

【提醒】

有这些症状的,建议全程戴口罩

2月9日,中国疾控中心发布“2026年2月春节假期期间健康防护提示”。2月份春节假期期间,需做好防寒保暖,需关注流行性感冒等其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒胃肠炎、食源性疾病和一氧化碳中毒等;出境旅行需关注目的地登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等蚊媒传染病以及尼帕病毒病等疫情风险。

当前,我国呼吸道传染病总体呈下降趋势,仍处于流行季节。主要建议——

- 保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。尽量避免接触流感样症状患者,若需接触需保持1米以上距离并佩戴口罩。
- 有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时,尽量避免前往人员密集场所,就医途中、旅行期间(如乘火车、飞机等)要全程科学佩戴口罩。
- 疫苗接种是预防流感最有效的手段,建议无禁忌症适龄人群完成流感疫苗接种,尤其是孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等重点人群。根据疫苗接种的适用条件,可选择接种其他呼吸道传染病相关疫苗。

综合新华社、央视、《科普中国》报道

春运自驾安全攻略 护航回家路

一、出发前准备: 车辆+身体双调试

(一) 车辆全面检查

- 核心部件必查:** 检查轮胎胎压、胎面磨损程度; 确保刹车系统灵敏有效; 检查机油、防冻液、玻璃水等加注是否到位。
- 应急物品备齐:** 车内放置应急包, 包含三角警示牌、灭火器(提前学习如何使用)、急救药品(在有效期内的创可贴、消毒棉片、退烧药等)、备用电池、手电筒等。偏远路段可额外准备少量饮用水和干粮, 应对突发情况。
- 导航与路线规划:** 提前熟悉路线, 关注实时路况, 避开拥堵路段; 偏远路段或信号不佳区域, 提前下载离线地图。

(二) 调试身体状态

- 保证充足睡眠:** 出发前一晚尽量早睡, 保证7-8小时高质量睡眠, 切勿熬夜收拾行李。
- 合理搭配饮食:** 出发前不要空腹, 也不要暴饮暴食或吃过于油腻的食物, 油腻食物会加重肠胃负担, 也容易让人犯困; 建议选择清淡、易消化的食物。
- 特殊人群准备:** 如有老人、小孩同行, 提前备好老人常用药(降压药、降糖药)以及小孩辅食、零食和保暖衣物; 婴幼儿应使用符合标准的儿童安全座椅, 切勿怀抱乘车; 晕车人群选择靠窗座位, 出发前半小时可服用晕车药。

二、行驶中护航: 缓解疲劳, 规避风险

长途驾驶中, 久坐疲劳和路况复杂是两大主要隐患。掌握科学的缓解技巧并针对不同路况的驾驶方法, 才能让长途出行更安全舒适。

(一) 久坐腰酸背痛

- 连续驾车易因久坐、坐姿不当引发腰酸颈僵, 简单动作即可缓解。
- 正确坐姿:** 座椅高度适配踏板与视线, 靠背微倾10-15°, 腰部垫靠枕, 手臂自然弯曲握方向盘, 减少不适。
 - 缓解动作:** 红灯时缓慢活动颈部、耸动双肩; 服务区下车拉伸腰腹、活动腿脚, 缓解僵硬水肿。
 - 休息原则:** 连续驾驶车辆不得超过4小时, 建议每驾驶2小时左右, 停车休息15-20分钟。

(二) 开车防疲劳

- 疲劳驾驶是自驾的重大安全隐患, 可尝试以下方法保持清醒:
- 备好薄荷糖、风油精等防困神器;
 - 多喝水, 避免依赖咖啡、浓茶, 短期提神后易反困, 加重疲惫;
 - 听轻快音乐;
 - 与同行人员聊天;
 - 车内温度不要过高, 并定时开窗通风。
- 若驾驶中出现眼皮发沉、注意力不集中等困倦表现, 需立即就近寻找服务区、停车区休息, 切勿硬撑。哪怕不困, 也需隔一段时间就停车休息。多人同行可轮流驾驶, 换班时充分休息。

避开防疲劳误区: 严禁饮酒提神, 酒精会降低判断力和反应速度, 属于严重违规且极度危险。

(三) 复杂路况应对

- 高速拥堵应对:** 不占用应急车道, 不随意加塞变道, 跟车保持安全车距, 避免低速长时间占用快车道。
- 特殊路段驾驶:** 山区公路减速慢行, 弯道提前鸣笛示意, 留意对向车辆; 隧道行驶, 提前开启车灯, 减速进入; 如遇雨雪、雾霾等恶劣天气, 应开启雾灯、减速慢行, 保持车距, 避免急刹车。
- 高速行驶禁忌:** 不超速行驶, 不随意变道, 不频繁超车, 变道前提前观察后视镜, 开启转向灯; 如错过高速出入口, 切勿急刹车、倒车、掉头, 继续前行至下一个出入口。
- 礼让温暖同行:** 夜间会车关闭远光灯; 经过行人密集区域减速慢行; 遇救护车、消防车等应急车辆主动避让。