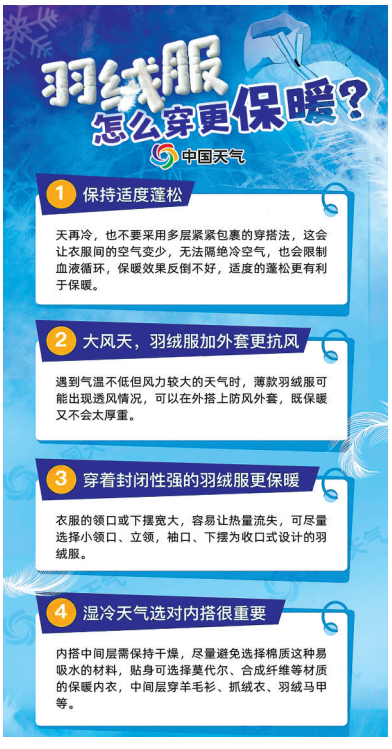
一股寒潮正在影响我国 另一波冷空气还在路上

全国羽绒服预警地图提醒您加衣









“降温别硬扛，羽绒安排上。”目前，一股寒潮正在影响我国，18日—20日它快速南下，降温影响将直抵华南，部分地区累计降温幅度可超10℃。降温过后，南北方气温将大面积刷新今年下半年来新低。北方多地大风劲吹，风寒效应明显，终极保暖装备羽绒服请求出场。另外，23日起还会有一波冷空气催马赶来。

中国天气网推出全国羽绒服预警地图，看看您需要穿加长款还是加厚款御寒。

近20省份需穿羽绒服 寒潮南下降温影响直抵华南

18日，寒潮主要影响北方地区，西北地区中东部、内蒙古中西部、山西、京津冀、河南中北部等地部分地区出现7至9级阵风，局地11级以上。19日晨，青海、甘肃、宁夏、内蒙古中西部、陕西、山西、河北西部等地出现4至8℃、局地10℃以上的降温。

短短三天内，寒潮主体进一步南下，中东部多地将在20日早晨迎来本轮过程气温低点，华北、黄淮至长江中下游多地有大风相伴，风寒效应会使得体感温度更低，最低气温0℃线将南压至河南北部至苏皖北部一带。寒意加重，不少地区的羽绒服要陆续派上用场了。

11月18日，寒潮影响进入核心时段，降温区域覆盖我国大江南北，尤其是内蒙古中东部、黑龙江、吉林等地，最高气温都将在冰点之下，一整天天寒地冻，需裹紧加长版羽绒服。西北地区大部、山西、河北中北部、北京、天津、山东及西藏北部等地最高气温都将仅有个位数，部分地区大风相伴，体感温度更低，需加厚款羽绒服保暖。长江中下游地区、川西高原、贵州等地凉意渐浓，轻薄款羽绒服也派上用场。

11月19日，东北地区受降雪影响，气温继续下降，除黑龙江、吉林外，辽宁大部地区最高气温也降至冰点之下，需穿加长羽绒服的区域略有扩大。而在南方，长江中下游及贵州等地受阴雨影响，气温持续低迷，仍需轻薄羽绒服上身。华南地区虽为核心降温区，但由于前期气温较高，降温后体感较为凉爽，穿薄外套即可，羽绒继续压箱底。

11月20日白天，北方多地升温缓慢，大部地区仍需穿羽绒服，西北地区大部、京津冀大部、辽宁等地最高气温依然仅有个位数，需加厚款羽绒服保暖。从中国天气网推出的全国羽绒服预警地图来看，18—19日，我国北方大部地区需羽绒护体，其中东北地区大部、华北北部、内蒙古中东部、青海部分地区寒冷彻骨，需加长款羽绒服。不过，今起中东部大部地区将加入升温阵营，需穿羽绒服的区域逐渐减少。

遵循“洋葱式穿搭” 这样穿羽绒服才能更保暖

另外，从中国天气网推出的全国冰冻线进程图来看，18日早晨，冰冻线开始南压，抵达河北中南部、山西南部、陕西中部一线。

19日早晨，寒潮降温进入主要时段，冰冻线进一步南压到湖北西北部到苏皖北部，北方大部将跌破冰点。20日早晨，冰冻线东段还会向南发展，安徽北部冰冻的范围有所扩大。

在寒潮影响下，我国多地气温将创今年下半年来的新低，像济南、合肥、石家庄等地最低气温都将是下半年来首次跌破0℃，西北地区东部、内蒙古中东部、东北大部最低气温更是不足-10℃。

需要注意的是，降温的同时还伴有大风，北方多地北风强劲，西北地区东部、华北、黄淮等地部分地区阵风可达7至9级，局地10级以上，风寒效应明显，体感更加寒冷，需注意防风保暖。

专家提醒，低温来袭，穿衣要遵循“洋葱式穿搭”，即像洋葱一样层层叠加式穿搭。

内层：排汗功能好的衣服；

中层：毛衣、卫衣等保暖性强的衣服；

最外层：防水防风材质的衣服。

一到冬天，冷空气就开始频刷存在感，气温一路走低，羽绒服也纷纷上岗。但如果穿得不对，保暖效果可能大打折扣。中国天气网总结了几个小技巧，教你如何穿羽绒服更保暖（上图）。

此次寒潮影响时间较短，本周末前后，我国大部地区最高气温将会回升至较常年同期偏高水平。

不过，冬季的回暖是短暂的。23日前后新一股冷空气将登场，届时各地气温还会明显波动。中国天气网提醒，冷暖反复切换，防寒保暖不能松懈，公众需及时关注天气变化，巧用穿搭技巧，从容应对下一轮大风降温。

北京中医药大学亚健康科主任医师彭玉清提醒，遇上大风降温天气，脖子、腰肾、脚踝三个部位尤其应做好保暖。

1.暖颈：寒凉让颈椎病雪上加霜

脖子本身就很娇贵，如果再有慢性劳损的底子，一旦受寒，便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿，诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。

让脖子不受寒，最简单的就是围条围巾或者穿高领衫等，保护好脖颈不露在外面，以免寒气入侵。

2.暖腰：先天之本喜暖怕寒

腰是人的“一把手”。中医认为，腰乃肾之府，肾是人体先天之本，喜暖怕寒，是人体重要的健康敏感区。

除了衣着保暖外，也可通过按摩疏解受凉带来的不适。双手快速揉搓，把手掌搓热后捂在后腰上，温暖腰肾，同时双手转圈按揉。

3.暖脚：寒邪生于足下

脚踝部有200多个穴位，是人体“小心脏”。寒气一般都是从脚底侵入。

除了穿着温暖舒适的鞋袜，还可以用热水泡脚，能起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40℃左右的水温即可(不烫手)。

综合新华社、中国天气网、人民日报健康客户端报道

声明公告 刊登热线：13164692093

生日祝福

祝文文生日快乐！
愿你的每一天都被爱包围，乐乐陪你岁岁年年。
特此登报，敬告亲友，亦作留念！

遗失声明

汉阳王新华中医(综合)诊所遗失《诊所备案凭证》,编号:MA4EC38U742010517D2222,特此声明作废!

声明人:王新华
2026年11月19日

通知

致公司全体股东:
武汉金羽工贸有限公司定于2026年12月5日在武汉市江岸区统建大江园北苑2栋2单元1101室召开股东会,现特此公告,请全体股东于公告日起15日内,与我司取得联系,联系电话:15907127946。

通知

因江汉区常青街道凯旋佳园小区1栋1单元业主申请加装电梯,本单元架空层商铺产权人(味满香农家菜、芙蓉兴盛便利超市、常青麦香园热干面)无法联系到,特此登报通知。如有异议请联系常青街道办事处。电话:027-83516679

拟申请注销登记公告

武汉市黄陂区劳动和社会保障监察大队拟向黄陂区事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2026年11月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市黄陂技术学校拟向黄陂区事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2026年11月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

坟墓迁移通告

根据汉阳站高铁功能区整体工作部署,为保障汉阳站高铁功能区罗家咀村快活岭路（汉阳大道北——三角湖北路）征地征收项目顺利推进,依据《中华人民共和国土地管理法》《中华人民共和国殡葬管理条例》,需对罗家咀村集体土地上的坟墓进行迁移,现将有关事宜通告如下:
一、搬迁范围和安放地点通告如下:上述征拆项目范围内所有坟墓。安放地点:千子星空陵园。
二、坟墓迁移安置方式:以集中安置为主,自行安置为辅的方式开展坟墓迁移工作,集中安置墓地为千子星空陵园。
三、搬迁时间:本通告发布之日起至2026年12月30日前迁移完毕。以上搬迁范围内的所有坟主必须在规定时间内迁移,逾期未迁移的,一律视为无主坟处理。特此公告。
联系人:罗宇翔　联系电话:15327197895
武汉市汉阳区永丰街罗家咀村村民委员会
2026年11月20日

遗失声明 湖北空节建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91420112MAEJ3HXJ8J)不慎遗失公章、合同章、法人章、财务章、发票专用章各一枚,声明作废。

遗失声明 武汉信商汽车修理有限公司(代码:91420112MA49PLAG07)遗失备案:公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 汤华山遗失武汉汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(5-3-105),号:7188730,金额:贰万伍千元。声明作废。

遗失声明 湖北薪人云信息技术有限公司不慎遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明 武汉螭龙科技有限公司遗失法人章(张红亮)一枚,声明作废。