

昨日入冬,今日“大雪”,周末还有一波降温

# 今天杭州市区很有可能下纯雪

本报记者 盛锐

杭州昨天正式入冬啦!临安、安吉等都飘起了雪花!

来到了2018年末,回首这一年,我们一起吹过62天的春风、晒过143天的夏日、看了65天的秋叶,剩下的是需要彼此温暖的寒冬。

一入冬,不仅飘了雪花,寒潮也立马接上了。据杭州气象台消息,北方较强冷空气已经开始影响杭州市,气温将继续下降,预计7到9日平均气温的过程降温幅度可达8到10度,8到9日最低气温1度左右,并伴有雨雪天气过程。



在西湖景区,游客、市民或穿毛领大衣,或戴上毛线帽,或围上围巾。 本报记者 吴煌 摄

## 今夜到明天全省降雪最集中 杭州市区有出现纯雪的可能

一入冬就下雪,印象中,这样的情况在杭州并不多见。杭州市气象台预计,至11日杭州多阴雨天气,气温持续下降,今天夜里到9日前期有一次明显的雨雪过程。

事实上,杭州的雪,昨天就已经来了,像临安天目山傍晚就飘起雪来了,安吉的江南天池也出现了积雪。

今天,杭州市区或将迎来今冬第一场雪。

杭州市气象台预计,今天下午到傍晚起,杭州除淳安、建德外,部分平原地区有雨或雨夹雪,山区有雨夹雪或雪,夜里到明天,北部县市小到中等雨夹雪或雪,山区中到大雪并有积雪,南部县市雨转雨夹雪,9日雨夹雪转雨。

大家可以小小的期待一下哦。

浙江省气象服务中心说,“今夜到明天是我省这次降雪最集中的时段,从目前来看,气温和水汽

条件都还可以,杭州市区有出现纯雪的可能。”

气象部门提醒,此次冷空气强度强,降温幅度大,沿海风力较强,局部山区有道路结冰。大家需注意出行安全,并做好防寒保暖工作,尤其是有心脑血管疾病的和老人小孩需谨防气温骤降带来的不利影响。另外,大风降温天气对设施农业有不利影响,需做好设施农业的防风加固、保温工作。

## 气温跳水 慢病患者要注意了

入冬啦!寒冷袭来,健康不能忽视,一些慢病老年患者尤其要提防疾病发作。记者从下沙、白杨两街道卫生服务中心了解到,最近来就诊的患者中,慢病复发的人占了多数。医生提醒大家,冬季来临,防寒、保暖、防旧病,不能掉以轻心,尤其注意以下四类疾病——

**脑中风。**中风是冬季神经科的流行病。冬季气温低,人体受冷刺激后全身毛细血管收缩,血循环外周阻力加大,血管负荷加重,易引起血压升高,导致血栓形成。

平时患有高血压、高血脂、高血糖的中老年人,冷天一定要注意保暖;当出现头晕、头痛或肢体麻木时,要高度重视;另外注意情绪稳定,饮食宜清淡,低脂低盐为好。

**“老慢支”。**老年慢性支气管炎是老年人的常见病、多发病。冷空气使呼吸道局部温度降低,毛细血管收缩,局部血液减少;寒冷又会导致气管功能减弱,外界或寄生于呼吸道中的病毒和细菌就会乘机肆虐,导致支气管炎发作。

老慢支患者要注意预防感冒、避免受凉、杜绝烟酒以提高抗病能力。生活中注意控制冬季室温,避免因室内外温差过大而引起感冒或加重病情。雾霾天要减少外出。

**肠胃疾病。**冬季也是胃炎、胃及十二指肠溃疡等疾病的高发期。人体受寒冷刺激后血液中的组织胺增多,胃酸分泌旺盛,胃肠发生痉挛性收缩,机体抗病力及适应性也随之降低。此外,天气寒冷,难免会多吃些火锅等辛辣食物,易对消化道造成刺激,引起胃溃疡加重,甚至胃出血、胃穿孔等严重并发症。

胃病患者要注意避免暴饮暴食,还要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、清淡及易于消化的食物;积极参加体育锻炼,改善胃肠血液循环,减少胃病发病机会。

**糖尿病。**一般情况下,冬季的血糖要比春秋两季高,且更难控制。因为寒冷会刺激交感神经,易使血糖升高;此外,冬季食欲普遍较好,容易过量进食,加重血糖升高。

因此冬季糖尿病患者要特别重视血糖的监测,发现问题及时解决,同时还要注意保暖,防止并发症,增强自我保健意识。

本报记者 谢春晖

## 今日“大雪” 冬日进补正当时

今天是二十四节气之“大雪”。大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律。起居调养宜早眠早起,要保持肺气肃。早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强对气候变化的适

应能力。

大雪时节是进补的大好时节,主要分为食补和药补。食补以吃温补性食物为主,如羊肉等肉类,还要多吃一些益肾类的食物,如腰果、芡实、山药、白果、核

桃等。

身体虚弱的人,在食补的同时,也可以用些药物进补。药补要注意要因人、因时、因地,才能真正达到养生的目的。

## 链接

## 掌握这些开车小窍门,冬日出行不再怕

冬天驾车需要格外注意,尤其是在下雪天,容易出现这样那样的危险问题。所以在冬天,您一定要格外注意安全驾驶,今天小记就带来一些小窍门、小方法,让你冬日开车不再怕。

**窍门一:启动车子时,切记不要直接打开空调和暖风。**

因为这时水温很低,空调是吹不出来暖风的,反而会更冷。正确的操作方法应该是,在驾驶一段时间后,等到水温开始上升再开启暖风。

**窍门二:洗净的马铃薯可以防止车窗起雾。**

冬季车窗紧闭,时间久了车

窗上就会出现雾气。这是只需要将洗净的马铃薯对半切,用它摩擦车窗,并自然晾干,既能擦干净车窗,还能防止车窗起雾。这种方法也适用于浴室的镜子和玻璃。

**窍门三:开车前先消会静电**

冬季“静电”无处不在,往往一不留神就被“电”,一阵手麻的感觉,着实让人难受。出门开车前记得先去洗个手,或者先把手放在墙上抹一下消除静电。实在不行也可以双手在车上拍一下放完电后再开车门,相比于指尖接触汽车表面,双手直接附上去可扩大接触面积,减弱放电时带来的不适感。

**窍门四:启动前一定要热车**

冬天气温低,润滑油粘滞度增加不易流动,启动发动机后应该让车预热后再起步,这段时间不可猛踩油门,让发动机转速过高。

预热不必等发动机温度上升到最佳温度,只要温度表的指针开始上升就可以起步了。

**窍门五:停车前记得开会车窗**

在冬季里玻璃结霜结冰的情况极为常见,这主要是车内外温差大造成的,所以晚上回家停车前,要将车窗打开几分钟,这样可以将车内的温度适当降低,以避免早晨开车时风挡玻璃结霜。