

今春天气频频“变脸”

是否异常？如何应对？

“春天孩儿面，一天变三变”。近日，北方大风、剧烈降温、雨雪天气来袭，南方区域性暴雨、强对流天气多发……此次强雨雪天气过程降水范围广、强度大，多种灾害性天气叠加。今春天气为何复杂多变？是否异常？对百姓生活、春耕春播等有哪些影响？

天气频“变脸”

近日，我国迎来今年以来最大范围强雨雪天气过程。监测显示，本轮大范围雨雪于3日进入最强时段。湖北、安徽等地有8个国家气象站日雨量突破4月历史极值；安徽、江苏、湖北、湖南、江西、贵州、广西等地局地出现雷暴大风或冰雹等强对流天气。中央气象台4日继续发布暴雨、强对流天气、海上大风和地质灾害气象风险预警。

据中央气象台首席预报员方翀介绍，本次过程累计降水量在100毫米以上的国土面积将达23万平方公里。江淮及以南部分地区伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气，最大小时雨强可达30至60毫米，雷暴大风局地可达10至11级。预计2日至5日，北方大部地区气温下降6℃至10℃，南方地区气温下降4℃至8℃，降温幅度超过10℃的国土面积将达94万平方公里。

今年春季气温可谓“一波三折”，3月初出现了一次极为罕见的回温天气，多地最高气温突破历史同期极值，春意暖暖。而近期冷空气再杀“回马枪”，人们纷纷翻出厚衣服御寒。

在中国气象局4日举行的新闻发布会上，国家气象中心副主任方翔介绍说，3月我国气候总体呈暖干特征，全国平均气温6.7℃，为1961年以来历史同期第3高。同时，冷空气过程多、沙尘过程强、南方部分地区气象干旱露头并发展。冰雹、沙尘暴预警信息比去年同期明显增加。

统计显示，3月以来沙尘天气过程较常年偏多，尤其是3月19日至23日沙尘天气过程波及20个省（区、市），影响面积超过485万平方公里；强度达到强沙尘暴等级，为2000年以来3月第3强。据气象部门预计，4月至5月我国北方地区沙尘过程次数较近10年同期偏多，沙尘强度总体与近10年持平。



天气忽冷忽热属正常现象

今春天气忽冷忽热，前期回暖明显而近日又出现剧烈降温，是否异常？是出现“倒春寒”了吗？

方翀表示，春季是冷暖空气交汇的季节。冷暖空气此消彼长，冷空气加强时，气温就会降低，但总体还是处于逐步升温过程。因此，天气忽冷忽热属于正常现象。

而“倒春寒”是指春天受较强冷空气影响，气温下降较快，前暖后冷造成大范围农作物受冻害的天气过程，通常出现在3月中旬至4月。在气象学上，“倒春寒”有一定标准，一般是指江南地区连续3天的日均气温低于12℃，或连续5天低于14℃。

“就此次过程来说，江南地区降温过后气温接近常年同期，预计农作物大面积受冻害的可能性不大，达到‘倒春寒’标准的可能性较小。”方翀说。

此外，沙尘天气频繁来袭，不少公众有疑问：今年沙尘天气为何这么多？

中央气象台环境气象室主任张碧辉表示，3月是沙尘天气高发期。今年3月以来蒙古国和我国北方地区降水偏少、气温偏高、多大风天气，加之植被尚未返青，配合裸露的沙源地表条件，易出现大范围沙尘天气。

国家气候中心气候预测室研究员丁婷分析说，近年来，我国北方植被增加总体上有利侵袭我国的沙尘天气次数逐步减少，但蒙古国南部的戈壁沙漠也是影响我国的重要沙源地，2022年植被生长季蒙古国降水较近20年同期偏少，沙源地植被覆盖较差。今春前期气温回暖导致冻土层沙土快速融化，在一定大风条件下，造成沙源地的沙尘多次输送至我国。

复杂天气如何应对？

“乍暖还寒”之下，专家建议，公众外出需适时调整着装，此轮雨雪降温后早晚时段清凉，特别推荐“洋葱式穿衣法”，像洋葱一样一层一层穿搭，根据不同温度和环境穿脱。

近日，多地出现冰雹、雷暴大风等强对流天气，让不少公众猝不及防。强对流天气带有明显的突发性和局地性，发生时往往伴随闪电雷鸣、风大雨急等恶劣天气。

“强对流天气发生时，最好的防范就是减少外出，避免暴露在野外，待在安全、坚固的建筑物里。”中央气象台首席预报员张涛说。

目前各地春耕春播持续推进，据农业农村部农情调度，截至4月4日，全国已春播粮食8260多万亩，完成意向面积的8.7%，进度同比基本持平。

方翔表示，预计4月春播区大部天气较好，总体利于春耕春播和已播作物幼苗生长。长江中下游地区、华南北部等地降水对库塘蓄水和早稻移栽有利，但需防范部分地区强降水和强对流天气、干旱和阶段性低温对春耕春播的不利影响，建议各地根据天气和墒情条件，适时开展春播，并做好春管工作、培育壮苗。

新华社北京4月4日电

让生命最后一程更有尊严

北京加快构建安宁疗护服务体系

62岁的张华（化名）2020年被确诊贲门癌，经过手术、放化疗等一系列治疗手段，老人病情基本稳定，但只要一打放化疗的药物，就会反复呕吐。去年年底，老人在家不慎摔倒，出现了大脑神志不清等症状，生活完全不能自理，照护任务一下子落在两个女儿肩上。

两个女儿昼夜轮班照料老人生活起居，工作、生活压力极大。得知丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心有安宁疗护服务，女儿便决定让老人来调养。安宁疗护中心主任王明辉为老人详细检查，制定照护方案，每天都有护工和志愿者照料老人起居。

“以前不管是哪种治疗手段，只要有一丝希望都要尝试。”女儿张女士说，现在一切治疗的基本前提都是让父亲身体和心理更舒服，我们也更加注重老人的生活质量。

记者了解到，作为北京市首家由社区卫生服务中心转型的安宁疗护中心，蒲黄榆社区卫生服务中心安宁疗护中心目前配置床位50张，配备医生6名、护士20名、社

工4名、志愿者30余名。从居家到门诊、从病房到远程，中心逐步形成了以社区家庭医生为特色的安宁疗护服务模式。

“安宁疗护不是放弃治疗，而是和治疗同步，进一步改善患者的生存质量，让每一个生命都活得更有尊严。”丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任刘宏说。

安宁疗护是老年健康服务体系的重要一环。近年来，北京市加快构建安宁疗护服务体系，取得初步成效。截至2022年底，全市有95家医疗机构注册了安宁疗护科，28家医疗机构设置了安宁疗护床位，共开放安宁疗护服务床位650张。

北京市卫生健康委党委委员、市老龄办常务副主任王小娥表示，为适应老年人多样化的需求，北京整合全市医疗资源，有计划、分步骤地扩增安宁疗护机构数量和床位数量，引导综合医院、中医（中西医结合）医院、专科医院设置安宁疗护科，支持肿瘤科、疼痛科、老年医学科等相关科室设立安宁疗护床位，支持有条件的二级及以下医院、社

区卫生服务中心转型为安宁疗护中心。

北京市第六医院探索了“居家-医院”一体化的安宁疗护模式。该院院长卢艳丽介绍，患者即使离院回家，安宁疗护服务也不会中断，可24小时进行居家安宁疗护指导，当患者再有住院需求的时候，可第一时间再次接收患者入院。

北京市鼓楼中医医院的安宁疗护团队由国家名老中医指导，联合内科、疼痛科、老年医学科、志愿者及医务社工团队等，共同为患者开展安宁疗护工作。该院院长耿嘉玮介绍，目前医院安宁疗护中心共开设床位51张，病房24间。自成立以来已收治患者106人次。

为加快构建安宁疗护体系建设，北京市2022年出台了《北京市加快推进安宁疗护服务发展实施方案》，明确“到2025年，每区至少设立1所安宁疗护中心，全市提供安宁疗护服务的床位不少于1800张，社区卫生服务机构能够普遍提供社区和居家安宁疗护服务，老年人安宁疗护服务需求得到



基本满足”的目标。

王小娥表示，未来将持续发挥首都医疗资源优势，逐步完善安宁疗护配套政策，加快培养人才队伍，持续扩大服务供给，建设具有首都特色的安宁疗护体系，让更多生命终末期患者更有尊严。

新华社北京4月5日电