

“冻到发紫” 今年首场寒潮来了

民谚说“三九四九冰上走”，这不，今年首场寒潮就来了。中央气象台气温预报图上，一些地方已经“冻到发紫”，冰冻线直抵华南，连广东北部都将飘雪，南方部分地区还可能开启“暴雪模式”。

1月21日，中央气象台寒潮、暴雪、大风三预警齐发；应急管理部针对湖南、贵州两省启动低温雨雪冰冻灾害二级应急响应。

去年底，有记录以来同期最强的寒潮天气让人记忆犹新。眼下这轮寒潮又有何特点？

首先是影响范围广、降温幅度大——大部降温6℃至8℃、部分地区可

达10℃至14℃。

再者南方将经历今年以来范围最大、最强的降雪过程。

没有去“尔滨”，开门也能见雪地。雪花飘飘，让不少南方人就地体验冰雪乐趣。

但和久经大雪考验的北方不同，湿冷的南方出现雨雪，各方面保障的弦要绷得更紧才行。

天寒地冻，电线覆冰会不会中断电力供应？

在贵州黔西市观音洞镇黄泥村，供电局工作人员加紧巡视所辖线路，及时消除树障隐患和设备缺陷。

若雨雪致灾，保暖物资储备充不

充足？

满载棉被、防寒服的大小货车已从湖南省备灾减灾中心出发，提前“发货”到省内各地，确保群众一旦受灾能及时得到有效救助。

对于农民来说，最担心的还是田地里的收成。

在重庆大足区中敖镇“最忆小橘”园内，果农们提前给53000余株柑橘树穿上了“防寒衣”，通过给果子套袋、给果树盖膜，增强柑橘树对低温天气的抵抗力。

大家积极应对寒潮的同时，也不禁会问：“寒潮这么猛，凭啥说全球变暖？”

气象专家解释，这是因为气候变暖使北极地区与中低纬度气温差减弱，难以维持强大的西风急流，导致极涡内的冷空气变得“躁动不安”，更容易分裂南下。北极来的冷空气，温度远远低于我们生活的中低纬度地区，让大家感到“速冻”。因此，寒潮猛烈和全球变暖不矛盾。

再过几天，一年一度的春运就要开始，大家都想问回家的路是否好走？

目前，铁路、电力、交通运输、民航等部门正紧锣密鼓，提前筹备。天儿再冷，回家的路总要暖意融融。

新华社北京1月21日电



豫园灯会

1月21日，游客在豫园九曲桥上赏灯。

当日，2024上海豫园民俗艺术灯会正式亮灯。今年豫园灯会续写“山海奇豫记”，以“海经篇”为主题，生肖龙灯、海底世界、鱼群起舞、奇幻仙境等场景让游客在灯火绚烂的国风幻境中喜迎龙年新春。

新华社发

远离“会呼吸的痛”

专家支招哮喘患者安然过冬

新华社北京1月20日电（记者 沐铁城）近期，我国低温寒潮预警频发，由于空气湿度减小、过敏原增多、早晚温差变大，冬季成为哮喘病高发期。哮喘患者如何安然过冬？专家提示，为实现科学规范的疾病管理，对于哮喘患者而言，除自身日常采取防护措施外，接受规范化治疗也很重要。

哮喘是影响我国大众健康的主要慢性病之一。一项流行病学调查数据显示，我国约有4570万成人哮喘患者，且哮喘的患病率随年龄增长而增加。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师黄克武表示，我国哮喘患病率正逐年上升。同时，其中55%至70%的哮喘患者处于控制不佳状态，影响其日间活动，造成呼吸困难、夜间憋醒、需使用急救药物，疾病负担严重。

“针对这一现状，我们需要推动患者的精准化、规范化诊疗，帮助患者改善症状与疾病控制水平、

降低未来急性发作风险，进一步缓解我国患者的疾病负担。”黄克武说。

随着对哮喘研究的不断深入，其背后的炎症机制也逐步浮出水面。研究发现，2型炎症和哮喘发生发展表现关联密切。自2019年起，全球哮喘防治倡议（GINA）指南便以2型炎症对哮喘进行分类，分为2型和非2型哮喘，2型炎症也成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

“对于2型哮喘患者来说，天气冷和空气污染等是疾病的诱发因素，而背后更深层的发病机制可能是2型炎症居多。”上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张昱说，在选用治疗方案时，也需要从根源出发，开展对因治疗，才能更好地控制哮喘发作。

如今，临床上用于治疗哮喘的有糖皮质激素和β2受体激动剂等多种药物。一些新型疗法近年来也陆续被应用到哮喘患者的治

疗中，促进患者长期有效控制疾病。

“目前，临床上可以通过血常规或在有条件的情况下采用FeNO（呼出一氧化氮）等检测手段，来进行识别患者是否属于2型哮喘。”张昱表示。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师苏楠表示：“在治疗方案的选择上，建议哮喘患者根据个体不同的疾病情况，在医生指导下选择相应的治疗药物。如果2型哮喘的患者在应用吸入激素等基础治疗方案后，症状依旧得不到控制，需针对2型炎症病因进行个体化治疗。”

苏楠提醒，除了坚持长期规范化治疗，哮喘患者自身也应提高对哮喘疾病的认知，重视防护。在冬季，一方面要注意保暖，防止冷空气刺激气管，同时注意避免感染流感等呼吸道疾病；另一方面也需要保持室内空气流通，减少灰尘、烟雾、花粉等过敏原的接触，从而保持良好的健康状态，安然过冬。

勇闯东北的你

请收下这份皮肤健康提示



东北旅游 逐渐“出圈”

越来越多外地人到东北嬉冰雪、看冰灯、体验热炕……记者采访发现，不少南方游客对室外寒冷、室内干燥的环境不适应，遇到了一些皮肤问题

出现皮肤干燥、瘙痒等问题

使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度

也应避免经常性搓澡破坏皮肤角质层



选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处

避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医

皮肤“冻疮”

表现为手指“肿”得像萝卜 温度升高或一到晚上“又热又痒”

也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位

应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维E软膏等 若情况严重，应及时就诊

请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等



新华社发（宋博制图）