

热点

“霸王级”寒潮来袭 30-31日广州气温

寒潮来袭，广州各区昨天已发布寒冷黄色预警信号，广州北部的从化、花都更是直接跳过了黄色直接发布寒冷橙色预警！而市区今天也会升为橙色预警。目前全市各区森林火险橙色预警信号正在生效中；从化、花都寒冷橙色，其余各区寒冷黄色预警信号正在生效中；广州市气象灾害（寒冷）IV级应急响应正在生效中。

寒潮将带来干燥寒冷天气

本次寒潮具有移速快、降温急、风速大等特点。随着它快速南压，广州陆地偏北风增大到6-7级。不过好在没有暖湿气流配合，寒潮本身也够强劲。所以广州会迅速转为干燥寒冷的天气，所以气温虽低，好在并非“魔法攻击”。

在强北风的吹袭下，今天白天市区最高气温仅有13℃，对比29日最高气温仍有26℃，今天白天那是实打实的“半价大优惠”！更不用说日最低气温全都是个位数了。

广东省气象局将寒潮标准定义为：受北方冷空气侵袭，致使当地日平均气温在24小时内急剧下降8℃或其以上（或48小时内降温10℃或其以上），同时过程最低气温低于或等于5℃，定义为一次寒潮过程。据介绍，1960年以来，广州12月份共出现过13次寒潮过程，主要出现在二十世纪六十年代和七十年代。进入二十一世纪以来12月仅出现过2次寒潮，分别在2002年和2010年。这两次寒潮温度低，而且伴随降水。

单论降温幅度，并没有本次“剧烈”，没有从26℃直接急降，但这两次寒潮因为湿冷在体感上比较难受。

元旦最低气温将降至3℃

29日傍晚起寒潮自北向南影响广州，30-31日气温急降10℃至12℃，陆地偏北风增大到6-7级，港区8-9级。全市气温急剧下降至今年以来最低值，过程最低气温出现在2021年1月1日（元旦）早晨，最低气温将降至3℃。本次过程市区最低气温出现在元旦早晨仅有3℃，其中北部山区可低至-3℃，局部地区有霜（冰）冻，大家要注意做好防寒保暖工作。

不少人把本次寒潮跟2016年那次让广州下雪的寒潮作对比，市民纷纷问：会下雪吗？答案令大家失望了——不下。据介绍，本次强冷空气虽然达到寒潮标准，但强度还是比2016年那次弱一些。加上没有暖湿气流的贡献，在冷高压控制下广州迅速转为干燥天气，元旦当天晴天为主，别说雪了，就连雨都见不着。

广东启动 防冻IV级应急响应

记者从广东省三防办、省应急管理厅获悉，广东省元旦前后将受寒潮严重影响，广东省防总决定于12月29日15时启动防冻IV级应急响应。

应对今冬寒潮天气 供电部门周密部署抵御寒潮

近期，广州供电局将密切关注天气变化，合理安排供电工作，做好突发异常应对准备，并持续采取有效措施确保广州地区电力安全稳定可靠供应，确保满足全市电力需求。广州供电局提醒市民，天气寒冷注意用电安全，如遇到用电问题，请拨打供电服务热线95598或关注“南方电网95598”微信公众号进行用电报障。

具体预报：

12月30日，多云转晴，16℃~9℃
12月31日，晴到多云，5℃~12℃
2021年1月1日，晴天，3℃~14℃

寒潮来袭

这类人群更要保护好自己

天气严寒，人体血管容易收缩，广州市第一人民医院心内科副主任医师谭文亮提醒，“心脏血管堵塞超过90分钟，就会出现不可逆转的心肌坏死。一旦发病，应马上拨打120急救，尽量抢占黄金90分钟，越早疏通血管越能挽救心肌。”谭文亮强调，希望广大市民对心血管或者脑血管疾病提高警惕，一旦本人或旁人出现不适症状，或许是发生急性心梗，要及时寻求医疗帮助，尽量缩短发病到就医的时间。

秋冬季节为何心梗高发？谭文亮指出，首先是因为季节交替，温度湿度等外界环境剧烈变化，人体受到刺激，出现血压大幅度波动等反应，就容易突发心脑血管疾病。其次是季节更替常会伴随生活习惯的改变，比如说饮水减少、血液变得更加黏稠，饮食上盐分、油脂、糖分增加了，也容易引起血液的高凝状态，容易造成急性血栓形成，诱发急性心梗。

此外，天气一冷，不少糖尿病患者体力活动就明显减少，加之严寒刺激，很多患者摄入更多能量以御寒，无形中为控糖增加了难度，“冬季尤其要重视血糖监测，管住嘴、迈开腿，与亲友团圆聚餐时要注意控制饮食与饮酒。”

为了防寒家里通常会开着暖气、门窗紧闭，这就给病菌造就了绝佳的滋生和传播环境，医生提醒应该注重开窗通风、换气，预防感染。

■采写：新快报记者 许力夫 王彤 高镛舒 见习记者 黄嘉丰 通讯员 徐婷 郑凌霄 王雪莹 李伟 张小瑞 李泽 魏星 储洁雅 粤应宣 穗应宣



淘健网由中润集团联合广东省国资委企业省卫生发展总公司共同开发，是一个致力于把值得信赖的“私人医生”带入中国千家万户的互联网医疗健康服务平台。通过数字化健康评测、健康报告解读与分析、多维度康复方案、跟踪执行管理、信息反馈咨询等五位一体体系进行慢病康复管理。同时提供一整套健康生活方式培养方案、软硬件一体化的健康医疗解决方案，并通过使用智能硬件、智能穿戴等设备，具备个性化、专业的健康医疗服务能力，构建健康医疗硬件领域的应用场景。平台“以创造健康美好的生活，为健康中国贡献力量”为使命，构建互联网医疗健康慢病管理大数据体系，提升老百姓的就医体验。



互联网医疗健康服务平台



淘健网主要服务：

- 汇聚4000名副主任级别以上老中医，为亚健康和养生保健人群提供视频问诊服务。
- 已签约百家三甲医院近两万名执业医生，专注于慢性病康复管理的网上在线咨询服务。
- 在线销售中医药、营养保健、医疗器械、健康食品、生活用品等健康产品，为顾客提供良好的购物体验和一站式健康商城。
- 提供各项健康测试，发现潜在的健康隐患和不良习惯，及时做好风险预防或在线咨询就医。
- 提供各类健康资讯信息服务，促进对健康知识、相关病症的认识和了解。
- 帮用户建立健康档案，通过历史健康数据提供全方位的调理方案和指导意见，成为用户体验满意的私人健康管理专家。
- 运用智能医疗设备，为政府及事业单位、社区、各大企业提供线下体验式的健康医疗服务。