

# -0.7℃! 下半年气温首破冰点

本报讯 (晚报记者 蔡佳) 进入12月,不仅冷空气来得更频繁,寒冷也上升了一个档次,最低气温直接跌到了冰点以下,再一次刷新今冬气温新低,让人真切体会到什么叫“冻”感十足。

虽然天气转好,冷空气用零下低温向我们展示着主宰大地的能力。昨天早晨,很多人从温暖的被窝里起来要挣扎好久;走在户外,雾气缭绕,一股清冽的寒风扑面而来,让人忍不住缩起脖子、裹紧衣服。昨天一早,无锡资深拍客陈惠初在斗山发现,郊外的花草草披上了霜冻,还出现了结薄冰现象,他用相机记录下今年冬天首次结冰的情景。喜欢捕捉大自然风光的他还将每年冬季第一次结冰的时间都记录下来:2013年的首次结冰时间是11月28日,2014年是12月2日,2015年是11月26日,2016年是11月24日,2017年是12月5日。

从市气象部门了解到,昨天锡城最低气温-0.7℃,出现在早上4点48分,是今年下半年首个零下气温。在低温的冷冻下,室外汽车玻璃结上了一层薄冰,田里的菜叶也打上了薄霜。再放眼江苏省北部,有“江苏小漠河”之称的徐州丰县早晨最低气温-5.2℃,长江以北地区基本都在-2℃至-4℃。好在白天有暖阳照耀,

在出现零度以下的低点以后,气温回升的速度还是较快的。早上8点多,锡城实时气温已经上升到5℃左右,午后最高气温回升至10℃,晒太阳、喝喝茶,还是蛮惬意的。

冬天在加强,寒冷在升级,今天锡城仍以晴好天气为主,早上有雾的可能性,最低气温依旧偏低,在-1℃,而白天最高小幅上升到12℃。目前来看,5日后到6日天空云量会较多,7日还将有冷空气影响,气温将持续偏低,最低气温多在0℃附近波动,早起上班、上学的朋友要多穿些衣服御寒。接下去的日子,大家只管把羽绒服、棉袄都穿上吧。

有研究表明,寒冷的空气和皮肤温度间的差异刺激能加强体温中枢调节活动,趁着天气晴好,大家千万不要总是宅在家里,可选择慢跑、跳健身操、打太极拳、室内器械练习、冬泳等运动来增强体质。

另外,天一冷,许多人习惯把花卉搬进室内,既可以给空气增氧加湿,也可避免花卉受冻。但冬天室内特别是卧室还是尽量少放花草,因为冬天室内光照不足,植物的呼吸作用反而可能多于光合作用,不仅不能增氧,反而会消耗氧气。如果一定要在室内放花草,建议放置仙人掌、吊兰、芦荟、虎尾兰等晚上能放出氧气的植物。



### 2019 无锡广播十佳主持人暨十佳网红主播颁奖典礼

## 无锡广播十佳主持人颁奖

2019无锡广播十佳主持人颁奖礼昨天在锡沪路徐家木业居然之家举行。作为无锡广播的品牌,广播主持人十佳评选已连续举办了七年。经过认真评选,萧阳、孙敏等5人荣获“无锡广播金牌主持人”,梦溪、彭飞等10人折桂十佳。(方正 摄)



无锡名医团

## 冬季已至,流感防治这件大事你准备好了吗?

进入12月,随着气温逐渐降低,国内各地的流感病例数量都在明显增加,尤其是儿童患者,成为了流感的重灾区。流感年年有,今年格外多,面对流感来袭,你准备好了吗?本期无锡名医团名医大讲堂,我们走进了滨湖区渔港社区,邀请无锡市第五人民医院结核病学科副主任医师赵新国副主任医师为居民朋友送去了一场冬季流感防治讲座。

### 流感来袭,勿与普通感冒画等号

在不少人的眼里,冬季感冒发烧是常事,只需要多休息就没什么问题,实在不行就去医院挂挂水就好了。现实情况是否是这样呢?据相关统计数据显示,流感病毒容易变异,传播迅速,每年流感季节性流行在全球可导致300万至500万重症病例,29万至65万人死亡。

赵新国副主任医师介绍说,大家之所以会有以上误区,主要原因是没有正确认识流感与普通感冒的区别。流行性感冒(简称流感),是冬春季节最常见的一种传染性疾病,是由于流感病毒引起的急性呼吸道感染,主要通过空气飞沫、人与人的接触传播,其中儿童易感染,在学校等人群聚集场所易爆发。流感主要表现为发热、伴有畏寒、乏力、头

痛、全身酸痛等情况发生,且有咽痛、鼻塞、流涕等典型症状。而普通感冒是由于感染细菌或普通的感冒病毒引起,在症状上普通感冒的症状也往往出现在鼻腔,以流鼻涕、打喷嚏或鼻塞等为主,多数患者能在一周左右的时间内自愈。但是流感却要严重得多,其往往是一种全身性的症状,甚至还会出现突发高热、关节肌肉酸痛、咳嗽(干咳)、腹泻、呕吐等情况,部分患者的咳嗽情况严重,持续时间也更长。

### 抗生素并非抗流感特效药

大家在日常生活中都有类似的“经验”,就是每当冬季流感高发季来临,医院总是人满为患,不仅如此,大家也会囤不少头孢、阿莫西林、阿奇霉素等抗生素,以防“中招”以后不时之需。那么抗生素是否是对抗流感的特效药呢?答案是否定的。赵新国副主任医师介绍说,由于流感是病毒感染,和嗓子发炎、扁桃体化脓等情况完全不一样。大家常用的青霉素、阿莫西林、阿奇霉素、头孢等都是针对细菌感染的药物,对流感病毒没有特殊效果。另外由于流感传染性比较强,所以明确的流感诊断有利于指导患者进行隔离,避免传染给周围人,并及时处理相关并发症。流感比

一般的病毒性感冒症状更重,发热时间及病程也更长,建议大家及时就医,明确诊断有利于及早判断预后的实际情况。就目前而言,奥司他韦、帕拉米韦是对抗流感比较有效的抗病毒药,建议患者在医师的指导下科学服用。

虽说流感听起来很可怕,但是预防流感也需要广大市民朋友从生活的点滴做起。一个小小的口罩,就能起到大作用。赵新国副主任医师建议老人、儿童等免疫力相对较差的人员尽量少去人员密集的公共场所,以防止交叉感染,或者戴好口罩后外出。如家人、朋友出现了相关症状,探望、照顾的亲友也建议戴上口罩。大家在忙碌中更应该多注意休息、多喝水。如遇天气晴好,多开窗通风,勤晒衣物、被褥,利用阳光杀灭各种细菌病毒。大家都知道病从口入的道理,其实,准确说来是“病从手入”,我们应该勤洗手,养成良好的手卫生习惯,这样各种病菌才会远离我们,健康自然而然就会长期陪伴我们。除此之外,大家也可以提前注射流感疫苗,并加强体育锻炼,提高自身免疫力,从源头上防止流感病毒的侵袭。

(顾明)



## 专家介绍:



赵新国,无锡市第五人民医院结核病学科副主任医师,副主任医师。无锡市预防医学会副理事长、无锡市预防医学会结核防治委员会副主任委员、无锡市中西医结合学会呼吸疾病专业委员会委员。

擅长:呼吸系统疾病的诊断和鉴别诊断、呼吸系统危重患者救治等。

专家门诊时间:每周二上午

了解更多信息请点击  
“无锡名医团”

“无锡卫生健康”  
微信服务号欢迎关注!



“无锡名医团”  
微信订阅号  
扫一扫了解更多!



主办单位:无锡市卫生健康委员会、无锡日报报业集团  
协办单位:各大医院

特约媒体支持:江南晚报

