

我国大部地区开启“速冻”模式

这轮寒潮有多冷？看中央气象台解析！

1 寒潮将影响我国中东部地区

受寒潮前锋影响，11月26日下午起，新疆北部和西部、青海、甘肃、内蒙古西部等地已出现强降温，部分地区降温幅度达12℃至20℃。

中央气象台预计，寒潮将继续东移南下，11月28日至30日主要影响中东部

大部分地区，气温普遍下降10℃至16℃，部分地区累计降温幅度可达18℃以上。

中央气象台首席预报员张芳华提醒，预计未来两天，除剧烈降温、大风、沙尘和大范围雨雪天气外，吉林、辽宁和贵州、湖南等地有冻雨，请注意防范。

2 南方多地最低气温将“速冻”至冰点

今年入冬以来，前期气温偏高，而受此次寒潮影响，全国大部分地区气温将转为较常年同期偏低，偏暖偏冷快速转换。

中央气象台11月28日发布的寒潮橙色预警显示，11月28日至30日，受寒潮影响，我国中东部地区将自北向南出现剧烈降温、大风、沙尘和大范围雨雪天气。大部地区有4至6级偏北风，阵风7至9级；气温先后下降10℃至16℃，部分地区降温幅度可达18℃以上。11月28日至29日，西北和华北北部等地部分地区有沙尘天气。11月29日至30日，我国东部和南部海区有7至9级偏北风，阵风10至12级。

预计11月28日14时至30日14时，内蒙古中东部、西北地区东部、华北、东北地区中南部、黄淮、江淮、江汉、江南大部、华南北部和西部、西南地区东部等地气温将下降10℃至14℃。其中，内蒙古中部、山西东部、河北北部、辽宁东部和南部、吉林东部、山东大部、江苏北部以

及湖南大部、贵州东部、广西北部等地降温16℃至18℃，局地20℃以上。上述地区将有4至6级偏北风，阵风7至9级。

寒潮过境后，南方多地最低气温将“速冻”至冰点。例如湖南长沙11月27日最低气温为16.2℃，11月30日将降至0℃；杭州11月27日最低气温为15.1℃，12月1日将降至0℃。而北方难以维持0℃以上气温，预计北京11月29日最高气温仅-3℃，沈阳11月30日最高气温将跌至-8℃。预计12月1日前后，最低气温0℃将南压到江南北部至贵州南部一带。

“对于南方地区来说，气温偏低的状况可能会持续5天左右，建议公众及时添加衣物、做好防寒保暖。”张芳华说。

中央气象台预计，未来10天影响我国的冷空气势力加强，大部地区气温将转为较常年同期偏低。西北地区、华北、东北、黄淮西部、江汉、华南中北部等地平均气温，较常年同期偏低1℃至3℃，局地4℃至6℃。

3 寒潮过后 还会一直冷吗？

“此次寒潮过程最显著的影响就是剧烈降温。”张芳华介绍，我国北方和中东部大部地区累计降温幅度在10℃至16℃，部分地区降温幅度可达16℃甚至20℃以上，很多地方将经历气温由偏高到明显偏低的剧烈变化。

对于本次寒潮降温剧烈的原因，张芳华表示，一是11月份处在一个大气环流调整阶段，也是我国比较容易发生寒潮的月份，近期，随着北半球大气环流的调整，有一个极涡带着极地高纬度的一股强冷空气沿着西北气流南下影响我国，造成了剧烈的降温。二是11月份以来，前期影响我国的冷空气势力较弱，全国大部地区气温明显偏高，因为前期气温较高，所以冷空气到来后造成的降温幅度就非常剧烈。

寒潮过后，还会一直冷吗？张芳华表示，寒潮过后，北方地区的气温将在11月30日前后自西向东陆续回升，南方地区12月2日前后气温也将开始回升。与前期我国大部地区气温明显偏高相比，在冷空气影响的前后几天时间内，全国大部地区气温将转为明显偏低。

预计12月4日前后，大部分地区的气温将回到正常或略偏高水平。按照中央气象台目前的资料分析，这次寒潮过后，未来10天影响我国的冷空气实力都是比较弱的。
（据新华社电）

降温，开启“速冻”模式。中央气象台提醒做好防寒保暖。记者从中国气象局获悉，受寒潮天气影响，我国大部地区将出现剧烈

如何养育照护3岁以下婴幼儿？ 指南来了

据新华社北京11月29日电 为提升儿童健康水平，促进儿童早期发展，加强婴幼儿养育照护指导，国家卫生健康委办公厅近日印发《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》（以下简称《指南》）。

婴幼儿时期是儿童生长发育的关键期，这一时期大脑和身体快速发育。《指南》聚焦0至3岁这一关键阶段，强化医疗机构通过养育风险筛查与咨询指导、父母课堂、亲子活动、随访等形式，指导养育人掌握科学育儿理念和知识，为婴幼儿提供良好的养育照护和健康管理，为儿童未来的健康成长奠定基础。

父母是婴幼儿养育照护和健康管理的第一责任人。《指南》明确要求养育人应定期带婴幼儿接受国家基本公共卫生服务项目0至6岁儿童健康检查，接受医疗机构儿童保健人员的指导，学习掌握儿童生长发育知识和技能，不断提高科学育儿能

力。同时，要主动关注自身健康，定期体检，及时发现和缓解养育焦虑，保持身心健康。

科学的养育照护和健康管理是促进婴幼儿健康成长的重要保障。《指南》强调养育人要学习并掌握养育照护和健康管理的各种技能和方法，在养育实践中与儿童同步成长；通过指导，使养育人了解、辨识婴幼儿常见健康问题，掌握相应的家庭护理技能；遵循婴幼儿生长发育规律和特点，尊重个体特点和差异，为婴幼儿提供科学的养育照护，促进儿童早期发展。

《指南》结合我国实际，从生长发育监测、营养与喂养、交流与玩耍、生活照护、伤害预防、常见健康问题的防控及照护等6个方面，着力促进婴幼儿全面发展，要求儿童保健人员为婴幼儿养育人提供咨询指导，提高养育人养育照护技能，促进儿童早期在生理、心理和社会适应能力方面得到全面发展。



玉米丰收 土楼变“金”楼

11月29日，福建省漳州市南靖县梅林镇梅林村村民在土楼里晾晒玉米。初冬时节，梅林村迎来玉米收获季，村民们趁着晴好天气晾晒玉米。近年来，南靖县梅林镇发挥地理优势，大力推广玉米种植，以产业兴旺带动乡村振兴。
新华社发