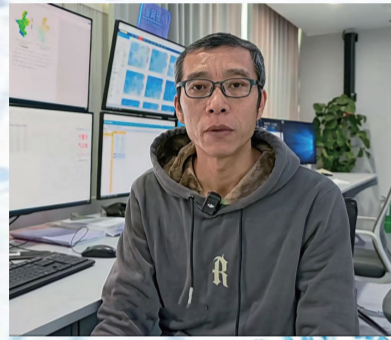


“三九”暖如春“四九”冻真格 天气“变脸”太快 如何见招拆招

本报记者 安小霞/文 韩胜利/图

今年“三九”，宁夏多地气温异常偏高，冬日宛如初春。然而，强冷空气已强势来袭，“四九”重拾严冬本色。骤暖骤冷的天气因何而来？将如何影响农业生产与公众健康？让我们跟随专家的解读，探寻气候波动的应对之策。



宁夏气象台首席预报员闫军介绍天气变化情况。

天气篇

冷空气由弱变强 “三九”暖出第二高 “四九”气温大跳水

近期，宁夏地区普遍暖得异常。冬日阳光和煦，永宁县最高气温一度攀升至14℃，仿佛提前嗅到了春天的气息。反常的温暖背后，是怎样的天气“剧本”在上演？

“进入冬季以来，宁夏气温整体是偏高态势，主要是因为冷空气‘疲软’。”1月16日，宁夏气象台首席预报员闫军指出。

在宁夏气象台，电脑屏幕上正显示着最新的气象数据图。他对照历史数据解释道，“从冷空气的活动频率以及强度来讲，除了去年11月中旬有一次比较强的冷空气外，其他时段基本上都以中等或者偏弱的冷空气影响为主。”

除了冷空气不给力，另一个推高气温的“帮手”是晴空少云带来的强太阳辐射。“如果冷空气比较弱，降水天气就会变少，通常以晴间多云为主，而强太阳辐射会造成地面的升温效应，这些因素叠加，使今年的‘三九天’气温异常地高。”闫军说。

宁夏气候中心首席服务专家王素艳对历史气象资料进行了对比分析。“虽然近期气温异常，但并未突破历史极值。1979年1月17日‘三九’期间，平罗县曾出现18℃的日最高气温。刚刚过去的‘三九’（1月8日至16日），气温的偏高程度确实引人注目，永宁最高温冲到14℃，平罗接近13℃，全区多数站点观测气温排进历史同期第二、第三。”

不过，这轮温暖天气已经结束。“受强冷空气过程影响，我区气温会出现明显下降。”闫军分析道，“强冷空气从蒙古国东移南下，影响宁夏地区，石嘴山市、盐池县、同心县、海原县、隆德县、泾源县最低气温下降8℃至10℃，其他地区下降4℃至8℃。19日全区最高气温降至-10℃至-4℃，20日全区最低气温降至-17℃至-11℃。此外，南部山区还有微小雪。”

自入冬以来，宁夏降雪稀少，尤其是去年12月至今，银川等中北部地区降水量显著偏少。王素艳说，从当前形势看，2月降水可能偏多，但具体气候预测形势仍在动态调整中，尚难定论是否会缓解当前干燥情况。

从异常偏暖到气温骤降，天气正在上演一场“冷暖大逆转”。王素艳提醒公众，冬季气候本就冷冷暖暖、起起伏伏，建议大家密切关注最新天气预报，及时增减衣物。



气温骤降，市民出行需做好防风防冻措施。 资料图片

农业篇

设施农业遇暖利 春播或遇“两重天” 防虫备耕“两手抓”

今年“三九”气温一度攀升，田间地头未见严寒，反而透出几分早春气息。这一反常现象是否会影响到农业生产节奏？

1月16日，银川市农业技术推广服务中心高级农艺师安云提醒，当前气候条件虽短期利好设施农业，却暗藏病虫害高发、春播或受影响等多重风险，相关部门和农户需未雨绸缪、科学应对。

“近年来银川冬季气温整体呈上升趋势，传统初霜期由过去的9月底至10月初，推迟到10月下旬，无霜期显著延长。”安云根据观察指出，“往年12月到次年2月，本地温棚因保温不足，番茄、黄瓜等果菜难产，市场大部分果菜依赖外调。今年冬季气温偏高，有利于提升设施温度，有望提前定植春季蔬菜，增加本地果菜供应。”安云认为，短期

内对设施农业生产构成利好。

但对大田粮食作物而言，冬不冷的隐忧更值得关注。安云提醒：一方面，持续高温叠加降水偏少，加速土壤水分蒸发，导致墒情不足，可能影响春小麦播种及苗期生长发育；另一方面，冬季低温本是抑制病虫害的天然屏障，而暖冬显著提高了害虫卵和病菌的越冬存活率。“许多害虫以卵或幼虫在土里、草中越冬，正常年份会被冻死。若冬天不够冷，入春后病虫害可能会来得更早、更猛。”安云担忧地说。

此外，气候异常还可能打乱春耕节奏。安云分析，若暖冬延续，土壤返浆提前，理论上可提早播种；但若2月中下旬突遇强降温或雨雪，反而会造成田间湿度过大、农机难以下地，导致春耕被迫推

迟。“目前预测仍有不确定性，必须做两手准备。”

针对上述情况，银川农业部门建议农户未雨绸缪，抓紧开展春耕备耕，提前备足种子、化肥、农药等物资。同时，密切关注2月至3月天气变化，特别防范可能出现的倒春寒、干旱或湿渍等不利影响，灵活调整小麦等作物的播种时间，力争在最佳窗口期完成播种。此外，还需加强田间监测，尤其在气温回升后及时防范病虫害的早期暴发。

目前，银川市农业农村部门已启动联动机制，加强与气象、水利、应急等部门会商，密切跟踪天气与墒情变化，强化灾害性天气的预测、预报和预警。同时，通过广播、微信、互联网等渠道，第一时间向农户发布预警信息和简明防灾技术，确保群众早知晓、早防范。



在自治区中医医院暨中医研究院风湿病科，医护人员为患者做药物竹罐治疗。



医护人员为患者进行穴位贴敷治疗。

健康篇

心脑血管与呼吸道疾病高发 早睡晚起食温补 和缓运动调情志

“三九天”气温异常偏高，“四九天”迎来新一轮降温，此后温度还将回升。频繁冷暖交替，给公众健康带来不小挑战。

近期，在自治区中医医院暨中医研究院和银川市中医医院，因高血压、冠心病、脑卒中、呼吸道感染及关节疼痛等疾病前来就诊的患者明显上升。专家指出，天气忽冷忽热是诱发多种慢性病急性发作和传染性疾病预防的重要原因。

“人体血管会随温度的变化热胀冷缩。当气温剧烈波动时，血管反复扩张与收缩，易导致血压不稳定，加重心脏负荷，诱发心肌缺血、心绞痛甚至急性心梗、脑卒中。”银川市中医医院老年医学科副主任医师张元琛表示，近期接诊的高血压、冠心病患者明显增多，正是血管反复舒缩导致血压不稳的直接体现。

自治区中医医院暨中医研究院治未病中心主任医师严峰介绍，当前门诊主要呈现三类疾病高发态势：一是呼吸道感染，冬季低温使流感病毒、呼吸道合胞病毒等病原体更为活跃，加上室内活动增多、空气流通差，病毒传播风险加大；二是心脑血管疾病，除气温因素外，冬季人们活动减少、高热量饮食增加、饮水不足导致血液黏稠度上升，进一步增加血栓风险；三是关节痛，低温使关节滑液黏稠，局部血液循环变差，关节摩擦增大，代谢废物堆积，引发疼痛肿胀。

“很多患者觉得天气不冷就盲目减衣服，才导致受凉生病。”严峰指出，感觉不冷就减少衣物，会使背部、腹部、足部受凉，呼吸道黏膜防御能力下降，潜伏的病毒细菌乘虚而入，诱发或加重心脑血管、关节及消化系统疾病。

早晚开窗时间过长是另一大误区。“冬季长时间开窗，特别是形成‘穿堂风’，可能引发面瘫。”严峰表示，开窗时间过长还会将过敏原、污染物带入室内，导致过敏性鼻炎、哮喘等。

为应对冬季气温波动，张元琛和严峰给出了科学的防护建议：

起居：提倡早睡晚起，保证充足睡眠，以利于阳气潜藏。

饮食：宜适当温补，可食用羊肉、牛肉等温性食物，烹调时配以生姜、肉桂等调料。同时推荐黑芝麻、黑豆、黑芝麻等黑色食物补肾气，并搭配梨、银耳、百合等食材，以防内热、助润燥。

运动：建议选择八段锦、太极拳等和缓项目，以身体微热、微微出汗为宜，避免大汗淋漓。

情志：保持心态平和，避免情绪大起大落。

日常调理：可按摩涌泉穴、足三里等穴位，帮助温通经络。

总之，面对冬季天气变化，公众应注重综合调护，从起居、饮食、运动、情志等多方面入手，为健康过冬及春季养生打好基础。

