

2月将有4次冷空气过程影响我国 还会有寒潮吗?

2026年春运将于2月2日开启,年前春运期间会有寒潮过程吗?回家路上还会有大范围雨雪冰冻天气吗?大家最关心的春运天气来了。

近日,据中国气象局2月新闻发布会上消息,今年2月共有4次冷空气过程影响我国。出现的时间和强度分别是:上旬中期——中等强度冷空气,中旬前期——较强冷空气,中旬中期——中等强度冷空气,下旬前期——弱冷空气。

2月平均气温来看,除华北北部、东北地区西部、西藏西北部、新疆北部气温偏低0.5至1℃外,全国其余地区气温接近常年同期到偏高,南方大部气温普遍偏高。

降水方面,2月中东部地区降水北多南少,需警惕有阶段性低温雨雪天气。

具体来看,2月东北地区、华北北部、新疆北部等地气温接近常年同期或偏低,降水偏多,并将现阶段性强降温、大风和强降雪天气。

华东北部、华中北部、西南地区北部等地降水接近常年同期到偏多,存在阶段性低温雨雪灾害风险。

华东南部、华中南部、华东南部、西南地区西部等地气温偏高、降水持续偏少,气象干旱可能发展。

春运天气时效尚远,先关注本周天气重点:

1. 大回暖持续近5天

一键式升温来了!除江南南部、华南一带今天仍在降温,全国大部气温已开始回升,明天开始,长江以南也将加入升温通道。

到4日前,全国大部都将是持续回暖的状态,东北中南部、黄淮中部、江淮、江南中东部、华南北部等地最高气温累计升幅可超10℃,部分地区15℃以上;最高气温15℃线会北抬至河北中部,20℃线逼近长江沿线,多地气温都将大幅高于常年同期。

2月4日立春,也是六九开始,春打六九头,长江中下游沿线和江南多地,天气温暖如春,这种温暖体验同样也出现在华北平原多地。中国天气网气象分析师李宁介绍,包括石家庄在内的河北西南部多地,4日也能体验到15℃以上类似春日般的体验。

2. 新一轮冷空气5日登场

不过,新一轮冷空气已就绪。5至7日,冷空气将影响我国中东部地区,上述地区将有4~8℃,局地10~12℃降温,长江以北大部地区将有4~6级偏北风;江淮、江汉、江南、西南地区东部及华南大部等部分地区有小到中雨,华北北部及东北地区东部的部分地区有分散性零星小雪或小雪。

之前回暖明显的东北以及长江中下游等地降温最为猛烈,最高气温降幅将超过10℃、局地15℃以上,降温后气温又会陆续降至偏低水平。

总之,未来一周气温整体都是先升后降的趋势,波动非常大,春运返家的朋友要多关注天气预报,根据气温变化及时增添衣物。

据中国天气网

持续脱发别轻视! 医生提醒或是身体在预警

冬春交替之际,气温波动较大,人体新陈代谢进入调整期,部分人群出现脱发增多现象。医生提醒,少量脱发是正常生理现象,但持续大量脱发,可能是身体发出的健康预警,甚至与多种潜在疾病相关,需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢,通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根,且持续超过3个月,或出现斑片状脱发、头发明显稀疏,就属于异常脱发,需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后,可能关联多种疾病,并非单一因素导致。葛新红说,常见的关联疾病包括:缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外,自身免疫性疾病、糖尿病等,也可能间接影响毛囊健康,诱发

异常脱发。

除了疾病因素,不良生活方式也会加剧脱发。比如,经常熬夜、作息不规律,精神压力大、情绪紧张;饮食油腻、高糖,饮水不足、营养不均衡;频繁染烫头发、过度清洁,也会损伤头皮和毛囊,加重脱发。

缓解异常脱发,可先从调整生活习惯入手。医生建议,保证每晚7至8小时睡眠,避免熬夜;均衡饮食,多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物,少吃高油高糖食物;及时调节情绪,避免长期焦虑,可通过简单运动释放压力;洗头频率适中,避免使用刺激性洗发水,减少染烫次数。若通过调整生活习惯后,脱发症状仍未缓解,或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况,需及时就医,排查潜在疾病并进行针对性治疗。

据新华社

关节不疼就代表一定没受寒…… 是真是假?

这一说法并不属实。

如果在寒冷环境中,没有做好关节保暖,即使没有明显的关节疼痛,低温也有可能对关节造成损伤,加速关节退化,甚至诱发潜在炎症。这是因为寒冷环境会降低关节液的润滑效果,增加软骨磨损的

发生风险。

因此,不论关节疼不疼,在寒冷环境中,大家都应该主动做好保暖,做到防患于未然,尤其是早晚温差比较大,或处于寒冷、潮湿环境中的时候。

据“健康中国”微信公众号

超8000列车 可选“静音车厢”



2月1日,铁路上海客运段列车长在G1373次列车车厢内张贴静音车厢标志。

自2月1日起,高铁“静音车厢”服务将拓展至除动卧列车之外的“D”字头、“G”字头部分列车,全国铁路提供“静音车厢”服务的列车将超8000列。

新华社记者 王翔 摄

酒精无效! 诺如病毒 你知道怎么防治吗?

诺如病毒是引发急性胃肠炎的主要病原体之一,也是引起食源性暴发性胃肠炎最常见的病原体。诺如病毒一般在每年10月到次年3月高发,冷季流行更常见,全人群普遍易感,而且会重复感染。

表现: 不同人群症状存在差异

感染诺如病毒后,潜伏期通常为24~48小时,短则12小时,最长潜伏期不超过72小时。其典型症状表现为恶心、呕吐胃内容物、非血性水样腹泻、腹痛,部分患者还会伴随发热、头痛以及全身不适等情况。需要注意的是,不同人群症状存在差异,婴幼儿感染后更易出现腹泻,且大多会伴有呕吐症状。

诺如病毒引发的症状常突然发作,一般持续48~72小时即可缓解,但病毒排毒时间较长。发病后1~3天是排毒高峰期,约50%的患者在发病1周后仍会排出病毒,26%的患者排毒时间可长达3周,其中儿童和免疫功能低下的患者,排毒时间会更久。

治疗: 自限性疾病,但需警惕脱水

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前没有特效抗病毒药物,主要采取对症支持治疗,尤其需要及时纠正脱水。

居家休息:多数患者症状较轻,无须治疗,休息2~3天即可康复。

补液支持:轻症感染者可口服补液盐,补充呕吐和腹泻

消耗的水分和电解质。频繁呕吐或严重腹泻者应及时就医,必要时进行血气、生化等检查,评估脱水程度、电解质紊乱和酸碱失衡程度,进行静脉补液、纠正酸中毒、补充电解质等治疗,预防脱水引起休克。

需要注意的是,婴幼儿、老年人和免疫力低下者若出现严重脱水情况,需及时就医。

“克星”: 酒精无效,推荐2种高效消毒方式

诺如病毒能够“超长待机”,其在环境中非常稳定,常见消毒剂(如酒精)也奈何不了它。但是它并非无懈可击。大家可以了解以下几种高效的消毒方式。

含氯消毒剂:使用1000mg/L的含氯消毒剂清洁被患者呕吐物或粪便污染的表面30分钟。

高温消毒:对于被诺如病毒污染的毛巾、衣物等物品,高温消毒是一种简单且高效的方法。餐(饮)具和食品加工工具清除食物残渣后,煮沸消毒30分钟。

诺如病毒并不可怕。只要我们做好防护,就能有效阻断其传播途径,降低感染风险。若不慎感染,也无须过度担忧,大多数患者通过休息和适量补液可以自愈。婴幼儿、老年人以及免疫力低下的人群感染后需警惕,若出现相关症状,应及时就医,防治脱水和电解质紊乱,以免病情加重。

据“健康中国”微信公众号