

# 20省区市气温或破今冬来新低

元旦过后,冷空气再次“返岗”。6日至8日我国中东部地区将遭遇大范围降温天气,局地降温将超10℃。本周五,我国将迎来“三九”,三股冷空气加持“三九”严寒,我国大部地区将冷上加冷,20省区市气温或创今冬新低。

下面我们有请中央气象台首席预报员方丛来为我们讲解此次寒潮的“降温套餐”。

合理膳食  
补充营养




多吃些御寒食物  
如红枣、萝卜、橘子、  
牛肉、鸡肉等  
提高机体抗寒能力

户外防护  
固紧门窗



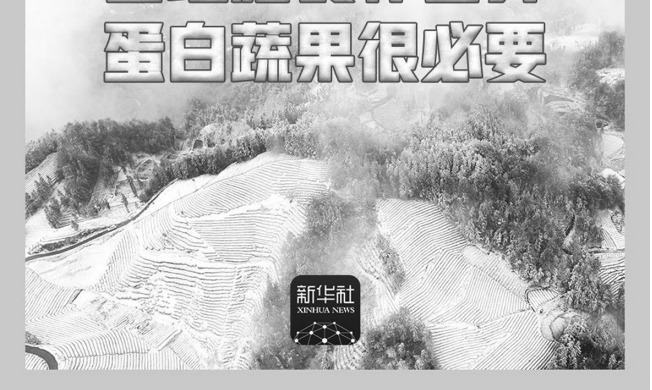
门窗、围板、棚架、  
临时搭建物等要固紧  
妥善安置易受大风影响的室外物品  
出行需警惕高空坠物

保暖抗寒  
注意添衣



需做好防风御寒措施  
适当增添衣物  
注意头部、腹部、背部  
和足部防寒保暖

凛冬已至寒潮袭  
气温骤降雨雪扰  
添衣保暖时时记  
备齐围巾与手套  
固紧门窗和棚架  
户外物品安置好  
合理膳食补营养  
蛋白蔬果很必要



**到底有多冷?**  
受较强冷空气影响,5日夜间至8日,我国中东部地区气温将普遍下降6至8℃,其中华北西部、黄淮东部、江淮东部和江南东部等地的部分地区降温幅度可达10℃以上;降温过后最低气温0℃线将南压至江南南部到华南北部,-10℃线将南压至秦岭到江淮东部一线。

尽管此次降温幅度比2020年12月27日至31日的“跨年寒潮”稍小,但多地经过前一轮降温的“碾压”,本身“基础温度”较低,预计此轮降温后我国东北地区南部、华北、黄淮东部等地部分地区最低气温将创下今冬以来新低。其中,北京、大连、济南等地最低气温将低于-15℃,沈阳最低气温将跌破-25℃。

除了大风降温之外,5日夜间至8日这股冷空气还将带来一次雨雪天气过程,不过由于水汽输送条件差,降水主要还是集中在南方。预计6日开始,西南地区的降水就会向东扩展。之后,随着冷空气“控场”,雨雪也将逐渐消退减少,再次回归零散分布的格局。

**面对这场寒潮我们应该如何防范?**

- 1.注意添衣保暖,谨防感冒;
- 2.生产上做好对大风降温天气的防御准备,门窗、围板、棚架、临时搭建物等易被大风吹动的搭建物固紧,妥善安置易受大风影响的室外物品;
- 3.海上的风力相对也比较大,做好安全相关工作;
- 4.交通、公安等部门要按照职责做好道路结冰应对准备工作。

据新华社

## 心脏疾病“瞄”上年轻人? 专家:“后浪”应该这样活…



高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。专家表示,当前心脏疾病呈年轻化趋势,提醒年轻人应养成健康生活方式,尽可能避免意外事件发生。

“年轻人心脏疾病发病率逐渐上升,主要与社会环境变化及不良生活方式相关。”东南大学附属中大医院血管内科主任马根山分析,首先,过于油腻的饮食习惯易导致高血脂,进而引发心脏疾病。其次,生活工作压力大易导致体能过度消耗,使心脏和心血管的负荷过大。此外,熬夜也是猝死主因,如果连续多天熬夜,很容易打乱正常生物钟,危害健康。

马根山解释,繁忙、高压、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏会受到损害。

马根山指出,我国中青年出现心肌梗死的比例逐年增加。和老年人相比,年轻人发生心肌梗死起病急骤,症状凶险,多数没有先兆不适,易出现致死性心律失常,早期猝死率高,需引起人们关注。“虽然年轻人心脏更强健,但一旦发生心梗更凶险。因为年轻人的血管比较光滑,一旦突发急性心梗,血管会大面积痉挛,导致心肌缺血,危害性更大。”

马根山表示,心脏疾病的预防,主要在于生活习惯和生活理念的改变。饮食方面应避免高油高脂,也不可一味吃素食,需注意营养均衡,可多食用优质蛋白,如牛肉、羊肉、虾肉等;要注意适度运动,加强锻炼;作息上,切忌“黑白颠倒式”生活方式。

据新华社

## 石家庄等地进京火车票暂停发售

记者从12306全国铁路客户服务热线了解到,为配合河北省政府做好疫情防控,铁路部门暂停发售2021年1月6日0时至1月8日24时,邯郸地区各站、石家庄地区各站至北京地区各站的旅客列车车票。记者登陆12306网站查询发现,1月6日起至2月4日,石家庄、邯郸、邢台等地进京的所有高铁和普速列车车票均已无法购买。

据新华社

## 配合各地疫情防控要求 铁路部门推出免费退票措施

为配合各地疫情防控要求,国铁集团推出免费退票措施。针对近日全国部分地区出现多点零星散发病例和局部聚集性疫情,为配合各地政府减少人员流动、减少旅途风险、减少人员聚集疫情防控政策的落实,铁路部门对旅客列车车票退票规定做出如下调整:自2021年1月7日0时起,旅客在车站、铁路12306网站(含手机客户端)等各渠道办理2021年1月6日24时前已购列车的有效车票退票时,均不收取退票手续费,购买的铁路乘意险一同办理。

据新华社

## 遗失声明

徐伦的山东农业大学2017届,管理科学专业高起本(函授)毕业证,电子注册编号为:104345201705001968丢失,特此作废。

孟祥亭的个体工商户营业执照丢失,注册号:371729600042190,声明作废

祝秀莲将菏泽交通集团有限公司单据丢失,现声明作废,由此产生任何经济纠纷由本人负责,单据号码:0038767。

菏泽闪电房屋医生维修有限公司的财务专用章丢失,声明作废。

派乔易(中国)生物技术有限公司原法人私章“CHOAY PATRICK HENRI JEAN”丢失,此印章作废,特此声明。