

申城拉响寒潮预警 后天早晨最冷

48小时内最低气温直降9℃ 有冰冻或严重冰冻

本报讯 上海中心气象昨日17时发布寒潮蓝色预警信号:受较强冷空气影响,本市气温将明显下降,大部分郊区48小时最低气温降幅可达8-9℃,21日早晨最低气温市区零下2℃左右,有薄冰,郊区零下6℃到零下4℃,有冰冻或严重冰冻,请注意防范大风、强降温及持续低温带来的不利影响。

自从上周末开始“全城速冻”,申城一直飘着“毛毛雨”,完美诠释了什么是“湿冷”。但这还没有“冷”完,刚刚拉响的寒潮蓝色预警,预示着新一股冷空气

来袭。

今天多云到晴,西北风4~5级阵风6级,沿江沿海地区5~6级阵风7级,相对湿度90%~40%,气温在℃1至5℃,体感寒冷,市民一定要做好防寒保暖措施。

未来10天,申城主打晴或多云天气。在冷空气影响下,21日西北风4到5级阵风6级,23日之前气温将持续偏低(20日至23日平均温度比常年同期偏低5℃)。

此次冷空气过程最低气温将出现在22日早晨,市区最低零下3℃左右,郊区零下7℃至零下5℃,有冰冻或严重冰冻。

/ 防寒指南 /

1.清晨起床勿过猛

清晨血压水平较高,易发生心脑血管事件。高血压患者早上醒来可以先在床上仰卧几分钟;伸个懒腰,舒展一下四肢和头颈再慢慢坐起。

2.室内室外减温差

冬季室外寒冷,外出需注意保暖,避免忽冷忽热。室内可通过空调、地暖等进行升温,建议将室内温度保持在18℃以上。

3.户外运动量力而行

出门前要作好热身活动和

保暖,不宜过多运动,可以散步或打打太极拳,以增强血管的舒缩能力,缓解全身中小动脉的紧张。

4.娱乐有度心绪稳

天气寒冷期间还应注意充分休息、保证睡眠质量,避免精神刺激。不要通宵,不可过于激动,避免过度焦虑悲伤。

5.安全洗澡勿用力

饭后不要着急洗澡,尽量等30分钟以上,也不要空腹洗澡。洗澡时间不宜过长,否则容易出

现头晕、心慌和四肢乏力等症状。

6.合理饮食

猪、牛、羊等红肉含有较高胆固醇及饱和脂肪酸,食用过多会增加心脑血管疾病的发病风险,建议多吃鱼类、水果和纤维素高的食物,坚持低盐饮食。

7.药物调整稳血压

高血压患者常常会发现,原来有效的降压药物,到了冬天控制不住血压了,这是冬季的正常反应。当血压波动较大时,建议在医生指导下适当调整药量。

稳

上海多措并举保障“菜篮子”

寒潮来袭,为全力做好蔬菜储备,保障老百姓“菜篮子”供应量足、价稳、食安,上海多措并举保供应。

青年报记者 郭颖

提前制定寒潮期间农产品保供计划

光明食品集团下属蔬菜集团周密部署、上下联动,提前制定寒潮期间的农产品保供计划。市场交易平稳有序,日均蔬菜批发交易量持续保持在7000吨左右,猪肉超10000头。

通过大数据研判供应趋势,集团公司下属各农产品批发市场近期加大货源组织力度。“为满足市民餐桌需求,根据上海市场消费习惯,我们全力组织好鲜笋类、茄果类、豆类、叶菜类、菌菇类等各色花式品种供应,并做好优质猪肉、羊肉、牛肉、畜禽肉的上市工作和场内商品的防寒防冻。”蔬菜集团方面表示,“为了确保蔬菜价

格基本稳定,业务管理部门统筹各类资源,我们将密切关注市场行情,积极应对可能出现的价格波动。”

据介绍,经过多年的布局发展,目前蔬菜集团已经在全国建立了190多个蔬菜供应基地,保障上海市场的蔬菜供应。为了让蔬菜供应“冬淡”不淡,应对寒潮降温,蔬菜集团提前部署加大基地对接储备货源,近日下属江桥批发市场与云南会泽县政府签署合作协议,云南1.5万亩高原蔬菜基地成为上海的外延蔬菜供应基地,预计可为上海冬季储备蔬菜2万吨,让上海市民的“菜篮子”更丰盛、价格更实惠。

“霜打菜”价廉物美 骑手御寒有保障

青年报记者昨天在各大电商平台看到,不少蔬菜特意标注了“霜打菜”,价格还比一般的蔬菜更优惠,一颗3斤多的大白菜只要3元多。

“天气寒冷,蔬菜口感更好,尤其是一些露天的蔬菜,例如青菜、水芹。”

“原产地直发”南汇菜的店主田虹告诉记者,现阶段蔬菜非但口感好,价格也实惠。“去年这个时候,草头批发价就要13元一斤,流转到老百姓餐桌打底20元一斤,今年批发价只要6元,便宜了很多。”

为了应对大风寒潮天气,美团小象超市在商品供应上增加整体备货量,重点增加蔬菜和肉禽蛋等餐桌品类的供应,避免因天气影响导致缺货。在配送上,小象超市专门组织骑

手进行安全培训,保障安全配送。此外,在恶劣天气下,将通过延长配送时间、剔除超时差评、增加订单补贴等措施,让骑手安心送单。未来还将根据天气情况及时调配货源,增加服务站分拣、打包以及配送侧力量,全力满足市民的即时配送需求。

“我们在站点为骑手发放了防寒物资包、冬季工装装备以及保温杯、暖宝宝、姜汤、热茶等实用物资,通过App向区域内骑手实时推送风险防护提醒和附近驿站位置。”美团外卖骑手服务部负责人介绍说,“我们在上海有1.3万个骑手驿站,普遍位于城市热门商圈一公里范围内,站内提供饮水、休息、手机充电、微波炉热饭等生活服务。”



沪上各家医院心脑血管疾病患者有所增多。

受访者供图

暖

沪上各家医院心脑血管疾病患者有所增多 寒潮来袭,请多多关心家中老人

青年报记者 顾金华

本报讯 随着气温大幅跳水,沪上各家医院心脑血管疾病患者也有所增多。78岁的张阿婆(化名)几年前曾先后接受过脑梗、冠心病治疗,这两天因频繁出现头晕,来到上海市浦东新区公利医院神经内科就诊,经查为大脑中动脉闭塞。

低温会增加心脑血管疾病的发病风险,相关研究表明,冬季死亡风险比夏季高41%。因此要重点关注低温对老年群体,尤其是患有高血压的慢性病患者身体健康的影响。“气温骤降引起血压波动,脑梗、冠心病患者更要警惕心脑血管疾病复发。”专家提醒。

记者了解到,张阿婆曾在2019年突发脑梗,治疗后虽无明显后遗症,但感觉记忆变差、反应迟钝了。2021年又因冠心病做了心脏支架手术。这几年都按时服药,但精神不如从前,容易疲劳。近期气温骤降后,张阿婆更是反复出现头晕脑胀、精神恍惚的症状,人也变“呆”了不少,在家人的劝说下,来到公利医院神经内科就诊,经检查发现右侧大脑中动脉闭塞,脑血流灌

注异常。

神经内科主任李强告诉记者,药物治疗也无法改善患者动脉重度狭窄引起的脑缺血症状,若不及时干预,大脑长期处于缺血、缺氧状态,除了会出现头晕、乏力、走路不稳等症状,严重的还会出现认知下降(痴呆),甚至发生急性脑卒中。锁定“真凶”后,神经内科手术团队成功为张阿婆进行了脑血管造影+经皮穿刺脑血管腔内球囊扩张/支架成形术,术后张阿婆症状明显缓解。

“头晕症状很常见,很多人都当回事儿。如果合并多种脑血管病的危险因素,如高血压、糖尿病、高血脂、动脉粥样斑块等,或者曾患心绞痛、心肌梗甚至因冠脉狭窄装过支架等,千万不能忽视。尤其是在秋冬季节,气温骤降容易导致血管收缩和血流速度减慢,更要警惕脑血管病发作。”李强主任告诉记者。

专家提醒,脑血管病的预防重在日常,要低盐低脂饮食,多吃蔬菜和水果,适当运动,保持平和的心态,保证充足的睡眠,定期体检。另外,做好脑血管病筛查,对危险因素进行管理、指导和预防,可以有效减少发病或

减轻发病后病情。特别是有脑血管病家族史,患有冠心病、高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等;拥有不良生活习惯(吸烟、饮酒、饮食不均衡、缺乏体育锻炼等)人群;经常头晕头痛,记忆力下降人群;长期从事紧张工作的白领;50岁以上的中老年人等要定期筛查,防病于未然。

除了心血管疾病外,气温下降还可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

而在这种寒冷天气下,重点防护人群主要有三类:第一类为敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;第二类为有慢性基础性疾病的人群,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群;第三类为户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。