

# -15℃! 昨天天气温 20 多年同期最低

## 今天就是三九啦,未来 10 天省会冷空气依然活跃

**-15℃! 石家庄昨天的最低气温,创下 20 多年以来 1 月上旬的最低值。不仅如此,根据监测,未来 10 天,冷空气挺活跃,只是强度时大时小。今天就要进入“三九”了,又正值“小寒”,而石家庄多年气象数据表明,在省会“小寒”比“大寒”冷。所以,大家外出时要防寒保暖,饮食上可以多吃些萝卜白菜。**



□本报记者 崔虹 通讯员 张立霞 冯洋

■阳光虽然很好,但气温却很低。 新华社发

### 大家都在说昨天真冷啊

昨天早上 9 时许,家住书香华苑的刘先生如约来到社区居委会,从工作人员手中接过红袖标,戴好后来到小区核酸检测点做志愿者。

“知道今天冷,所以特意穿了厚羽绒服。”刘先生说,除此之外,他还戴了加绒的手套,穿了双厚鞋,可以说是“全副武装”。

那么,省会昨天到底有多冷呢?气象专家介绍,1 月 7 日,在冷空气的控制下,省会最低气温 -15℃,之后虽然缓慢回升,但到了 9 时,也只有 -10.9℃,且最高止步于 -3.2℃。

“昨天早晨的最低气温是自 2000 年以来 1 月上旬的最低值。”市气象台专家介绍,除了平山县和灵寿县之外,其他县(市)区当天的最低气温均达到了自 2000 年以来 1 月上旬的最低值,其中赵县位居榜首,最低气温达到了 -20.3℃。

这位专家介绍,石家庄本站从 1955 年以来的气象记录显示,1 月份最低气温曾经达到了 -19.6℃,出现在 1955 年,1 月份日最低气温低于 -15℃的年份共有 12 个,距离我们最近的年份是 1987 年,最低气温 -15.3℃。

难道咱们真的遇上了 60 多年以来最冷冬天?其实,早在去年 10 月底的时候,世界气象组织就发布了冬季天气趋势变化情况说明,明确指出 2020 年冬季会有中等到强的拉尼娜现象,影响时间到 2021 年,并且在隆冬时节达到强盛的时候,但是并没有确认 2020 年是 60 年以来最冷的冬天。

国家气候中心数据显示,1950 年以来,全球共出现过 14 次拉尼娜事件。统计分析表明,拉尼娜出现时,会影响到热带地区的大气环流,导致澳大利亚、东南亚大部、南美洲北部寒冷、潮湿;美国南部、东北亚地区高温、干燥;而我国则容易出现冬冷夏热。但这也不是绝对的,数据显示,在 1951 年以来的拉尼娜事件中,我国冬季气温偏低或出现冷冬的几率在 70% 以上。

### 上个月平均气温比历史同期偏低

不仅是昨天,去年的最后一个月,天公让寒冷表现得淋漓尽致。气象专家介绍,2020 年 12 月,石家庄本站平均气温 0.0℃ 比去年同期值 (0.6℃) 偏低 0.6℃;比历史同期值 (0.2℃) 偏低 0.2℃。而当月的最低气温出现在 12 月 30 日,为 -9.4℃。

气象专家介绍,从 2000 年到 2019 年的气象

数据来看,12 月份最低气温在 -10℃ 以下的就有 6 年,分别是 2002 年、2004 年、2008 年、2012 年、2018 年和 2019 年,其中 2018 年最低,为 -12.1℃。而历史极值出现在 1976 年,气温低至 -18.5℃。

所有的降温,基本都与冷空气相关。气象专家介绍,去年 12 月,省会共经历了两次冷空气过程,分别是当月 12 日至 14 日和 28 日至 30 日。相同的是,这两次冷空气都给省会带来了大风降温天气,尤其是月底的冷空气,使省会降温幅度达到了 6℃ 到 10℃;不同的是,后一次的冷空气还把雪姑娘送到了大家身边。而且,针对这两次冷空气,市气象台发布了不同的预警信号:2020 年 12 月 12 日 15 时 44 分发布大风蓝色预警信号,2020 年 12 月 28 日 11 时 41 分发布寒潮蓝色预警信号。

### 对于省会来说,“小寒”冷于“大寒”

进入到 2021 年以来,省会的天气一下子冷了下来,日最高气温从 1 日的 5.9℃,到之后的 1.6℃、1.5℃、1.6℃、-0.9℃、-4.2℃、-3.2℃,出现这种情况,冷空气“居功至伟”。

专家介绍,这次冷空气与去年 12 月底的那次强度相当,均为西北路径强冷空气,均伴有大风降温天气,12 月底的过程降温幅度为 7℃ 至 10℃,比此次 6℃ 到 8℃ 大,但此次过程中最低气温更低。

今天就是“三九”了,我们也已经进入“小寒”节气,而且,从“小寒”到“大寒”是整个冬季最寒冷的时候。那么,到底两者相比,哪个更冷一些呢?对此,专家解释说,这个问题并没有一个确切的答案。不过,按照“三九四九冰上走”“三九四九冻死狗”的说法,小寒一共 15 天,其中有 12 天在“三九、四九”中,所以推断“小寒”期间气温最低。

2000 多年前的先人在二十四节气中定出“小寒”“大寒”,两个节气都很寒冷,但定为大小之分,是为了表明不同的寒冷程度。《授时通考·天时》引《三礼义宗》:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”望文思义,“大寒”应该冷于“小寒”。

而根据我国长期以来的气象记录,在北方地区“小寒”节气比“大寒”节气更冷,在北方有“小寒胜大寒”一说;但对于南方大部地区,全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。那么,“小寒”真的要比“大寒”冷吗?

市气象专家介绍,“小寒”是冷气积久而寒,是天气寒冷但还没有到极点的意思。冬至之后,冷空气频繁南下,气温持续降低,温度在一年中的“小寒”“大寒”之际降到最低。“从石家庄多年的日平均气温看,确实小寒期间的日平均气温要低于大寒。”市气象专家说。

### 中医专家:可以多吃萝卜和白菜

最近一段时间,石家庄都挺冷的。加上现在又正值“小寒”

节气,所以大家一定要注意养生。那么,我们应该怎么做呢?市四院中医科主任毕秀霞为广大市民朋友提出了一些建议。

首先说“衣”。毕秀霞说,这个时节“首当其冲”的就是保暖防寒。保暖,也就是多穿衣,但这也适度,如果衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。所以,穿衣要讲“衣服气候”,指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在 32℃ ~ 33℃,这种理想的“衣服气候”,可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。同时,更要注意暖头。民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法。严寒时节,如果只是穿得很暖,而不戴帽子,体热就会迅速从头部散去。冬天在室外活动时最好戴一顶帽子,即使是单薄的帽子,其防寒效果也是非常明显的。

再说“食”。毕秀霞以为,这个时节,可以多吃些黑色的食物,比如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌骨鸡、紫菜、海参等等,因为色黑入肾。其次,饮食当适当增苦,也可吃些地下长的食物,如花生、山药、土豆、地瓜等等,这些都得上气,有助于伏藏火气,防止火气上浮。“现在还是吃羊肉、鸡肉等温热品的好时候。”毕秀霞说,与此同时,大家的食物要多样化,粗细搭配,荤素兼吃。其中,她尤其提到了两种食材:萝卜和白菜。“大白菜最外层的叶子是解毒清热的,菜心是黄色的,具有退热的功能。”毕秀霞说,古代中医认为看似清淡无味的萝卜、白菜,却具有一些药用价值。白萝卜具有消食化痰、下气宽中的作用,适合积食腹胀、肺炎、支气管炎、咳嗽等患者食用;胡萝卜具有健脾化滞、润燥明目的作用,适用于消化不良、夜盲症、角膜干燥症等患者食用;白菜具有清热除烦、通利肠胃、利尿的作用。此外,白菜所含的纤维素还能促进人体对动物蛋白质的吸收,在维持人体血糖正常平衡方面具有一定作用,所以糖尿病患者不妨多吃点白菜。

即使现在天气寒冷,仍有许多市民坚持锻炼,不过,毕秀霞提醒大家,这个时候适当的运动是非常有必要的,但不宜做剧烈的户外锻炼。大家可以慢跑、跳绳、踢毽、散步等等,以不出汗为宜。

## 声明公告

◆微信办理 13703218201  
13803361564  
◆广告咨询 8862 9217

天津市拍卖总行有限责任公司拍卖会推迟公告  
原定于 2021 年 1 月 12 日举办的海关罚没车辆拍卖会,因河北省石家庄市疫情原因推迟举行,展示工作取消,待疫情稳定后,将重新发布拍卖公告。  
天津市拍卖总行有限责任公司  
2021 年 1 月 8 日

精品分类  
投入小 回报大  
5.6cm×7.9cm 4.2cm×3.9cm  
4.2cm×7.9cm 2.8cm×3.9cm  
2.8cm×7.9cm 1.4cm×3.9cm  
分类广告:88629347 业务热线:88629217