

# “冰封”腊月四九天 穿暖吃好待春还

## 津城最高气温冰点以下 风寒效应明显 专家详解冬日“御寒锦囊”



近日,本市气温持续走低。图为清晨出门的市民纷纷增加衣物抵御寒冷。

记者 周伟 摄

## 风寒刺骨 “冻感”十足

今日阵风6级 体感最低-12℃ 试试“洋葱穿衣法”防寒

昨天是农历腊月第一天,四九第三天,寒潮来袭,真是冷得让人不想出门。在大风影响下,昨日15时全市各区气温均在-7℃左右,风寒效应十分明显。数据显示,昨日15时本市最冷的地区是滨海新区,只有-8.3℃,北辰区、宁河区、津南区 and 东丽区在-8℃或以下,市区为-7.7℃,蓟州区和静海区也仅为-7.7℃。

受冷空气持续作用,今明两日阳光在线,但气温依旧低迷。今日晴间多云,北风3—4级阵风6级转微风,最高气温-4℃,最低气温-9℃,体感

温度最高-6℃,最低-12℃。

明日白天仍有西北风3—4级,阵风6级,最高气温-2℃,最低气温-8℃,体感温度最高-4℃,最低-10℃。

从周四起,气温开始缓慢回升,最高气温回归至冰点或以上。周四至周六以晴到多云为主,本周日至下周一有一次阴天过程,最高气温0℃到3℃,最低气温-4℃到-7℃。

近日风寒效应明显,市民需注意防寒保暖。专家建议出行市民参考一下“洋葱穿衣法”,也就是像洋葱一样将衣服层层叠加,这样不仅可以保

暖,还方便穿脱,根据温度变化随时调整,以免出汗或着凉。具体来说,内层可以选择排汗功能好的衣服;中层选择毛衣或绒衫等保暖性能强的衣服;外层选择可以防水防风的衣服,以应对天气的变化。总的来说,在材质上,内层衣服要柔软,中层衣服注重保暖,外层衣服要防风;在款式上,内层衣服要贴身舒适,中层衣服要宽松,外层衣服最好能收口。同时,还要特别注意头部和脚部的保暖,裤子穿厚实一点,千万不能露腰。

记者 王婷

## 寒尽春归 年味渐浓

民俗专家解读:藏在倭瓜饺子里的冬日温情与春之期盼

民谚有云:“大寒年年有,不在三九在四九。”今年的大寒恰值四九第四天,让这份冬日严寒更具节气标志性,而天津人早已备好代代相传的御寒诀窍,在冷意中酝酿年味,迎接新春的到来。

应对严寒,天津人的窍门藏在饮食与穿戴里。“老天津人喜欢提前储存老倭瓜,一到立冬、冬至、大寒这些节气,就包倭瓜饺子或羊肉馅饺子;女子则常喝红糖姜水,靠食疗驱寒。”民俗专家由国庆介绍道,“天津的牛羊肉饺子、羊肉包子以及热热的大骨汤鲜肉云吞、馄饨向来有名,早年间就有冬季吃这些热性食物御寒的说法。穿戴方面,过去外出的人

会备齐风帽、大棉帽、厚厚的羊皮大衣、棉衣、毡子鞋、毡帽头,把保暖做到实处,在数九寒天里安稳过冬。”

大寒作为二十四节气的收官节气,在民俗中承载着特殊意义。“大寒是全年中温度最低的时段,是冬季的收尾节点,预示着由冬向春的转变,下一个节气将迎来立春,蕴含‘否极泰来’的深意。”由国庆解释,天津人重视大寒,既源于对“寒尽春归”的热切期盼,也因节气多在腊月,与岁末相叠,民间素有“大寒迎年”的传统。

今年大寒虽距扫尘、祭灶等年俗节点尚远,但年味已在悄然酝酿。“老年间天津文人李琴湘写过一首《天津过年歌》:‘过了

腊八,小寒大寒,街头上鱼篮浅子一声唤,唤起了新年……’”由国庆表示,因大寒与腊八节相距不远,大寒便成了迎年的信号,“这天之后,人们就开始准备熬腊八粥的各种食材,接下来,卖年画、春联、吊钱的商贩也会渐渐多起来,年味一天比一天浓。”

由国庆认为,大寒民俗是天津地域文化的鲜活印记,藏着顺应时节的生活智慧和对新春的美好期盼。如今,这些习俗虽历经岁月,却依旧传递着温暖。传承这份民俗文化,不仅是留住几句民谚,更是守护一份文化根脉,让传统在现代生活中延续温度,让寒日里的俗韵伴着春讯长久流传。

记者 郑宝丽

## 天冷“冻成一团”? 这份“锦囊”请收好

正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报,1月19日至20日,本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段,雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝:温通散寒 动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治疗法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调应理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉:掌握急救常识 关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度以上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康:防流感 “接种疫苗最有效”

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手、常通风、正确佩戴口罩。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

据新华社电