

明夜起48小时大降温 沪郊或见-9℃极端低温

寒潮“返场”，急冻渐冻谁更冻？



本报讯
(记者 马丹)今日“小寒”，寒潮“返场”，明夜起将再次“冰冻”申城。据上海中心气象台预报，受强冷空气影响，6日到8日，申城会再度出现明显降温过程，并伴有大风和短时小雨雪天气，48小时最低气温降温幅度可达8℃-10℃，市区最低气温将从这几天的4℃左右降至-6℃，而郊区气

温会比跨年寒潮时跌得更低，极端最低气温有可能跌至-9℃，让这次小寒寒得“名副其实”。

这两波寒潮有啥不一样

与霸王级跨年寒潮相比，小寒寒潮是否寒意更足？为何郊区的气温跌得更低？气象专家解释，这两次寒潮孰强孰弱并不能简单评判。

跨年寒潮过程是横槽直接南压，气温是“直线”下降、急速“冷冻”。而这次小寒寒潮过程中，气温是呈“阶梯式”下降的，先有今天的

一次冷空气扩散影响，令气温小幅下滑，打好了降温的“基调”，随后明天再有强冷空气补充南下，是个“渐冻”的过程。从预报来看，这次小寒寒潮的降温幅度、最大阵风和降水量都不及2020年12月29日到31日的跨年寒潮，但是，降温过程里出现的极端最低气温与上波寒潮的极端低温相当，郊区的最低气温甚至会更低，因此威力不容小觑，防寒保暖不能松懈。

据预报，明天夜里强冷空气开始影响本市，气温将明显下降，7日和8日白天的最高气温都只有-1℃左

右。此次降温过程的极端最低气温将出现在8日早晨，届时，市区只有-6℃左右，郊区预计在-9℃~-7℃，并伴有严重冰冻。

“风雨雪套餐”都略小一号

上一波跨年寒潮中，上海市民真正感受到了何为“北风呼啸”，当时陆地偏北最大阵风曾一度达到了7~8级。本次寒潮也会在申城刮起大风。6日夜里起，申城风力会明显增大，7日的陆地偏北最大阵风可达6~7级，长江口区和沿江沿海地区

8~9级，洋山港区和上海市沿海海面9级，而且大风将一直持续到8日夜里。气象专家说，本次寒潮的风力影响不如上次“猛烈”，陆地偏北最大阵风预计为6~7级，比上次寒潮小了一个量级，但依然会让人体会到“风如刀割”的“冻人”滋味。

不仅如此，寒潮“天气套餐”里的雨雪也不会“缺席”。6日夜里起，本市就会出现短时雨夹雪或小雪天气，只不过本次雨雪天气和跨年寒潮送来的雨雪相比显得有点“分量不足”。到了7日白天，雨雪就会渐止，天气会重回晴冷。

跨年寒潮过后，心脑血管疾病、呼吸道感染、跌倒外伤等疾病高发

一拨又一拨 急诊接诊量不断攀升

寒潮来了，寒潮走了，寒潮又要来了！这不是搞笑，而是岁末年初申城气温变化的真实写照。霸王级跨年寒潮刚刚过去，本周气温短暂回升之后，又一股冷空气即将来袭，医院急诊科也迎来了一拨又一拨的病人。“寒潮对于许多疾病的影响有滞后性，这波寒潮的影响现在才开始显现！”瑞金医院急诊科主任毛恩强教授昨天下午告诉记者，1月3日急诊接诊超过400人次，而4日仅上午就接诊超过400人次，急诊科超负荷运转，其中不少都是老年慢性疾病患者急性发作。

急诊科做好准备

“元旦小长假3天，刚好是寒潮过后，急诊科的接诊量比平常多了20%。”毛恩强说，平均每天的接诊量接近900人次，1-3日瑞金医院急诊科接诊救护车送来的病人87人次。从现有数据来看，心脑血管疾病、呼吸道感染、跌倒外伤、消化道出血等疾病高发。他表示，寒潮刚来的时候，急诊量相对平稳，而这种“假象”很快就被打破，从3日起，急诊接诊量不断攀升，“本周四开始下一波寒潮又要来了，有可能会造成病人的叠加，急诊科都已经做好了准备。”

60多岁的王老先生，长期血



■ 昨天下午，瑞金医院急诊抢救室里的忙碌景象 本报记者 徐程 摄

压控制不好，又抽烟饮酒，前天突然出现剧烈胸痛，大汗淋漓，半个多小时仍未缓解。家属赶紧拨打120，王老先生被送往瑞金医院。心电图显示急性心肌梗，医院马上启动胸痛中心绿色通道。入院后立即送入导管室开通血管，王老先生转危为安。

要避免暴饮暴食

毛恩强指出，冬季本来就是心脏病高发季，急性心梗发病前多会出现各种先兆症状，比如心绞痛发作会比以前次数增多，胸骨下或心前区剧烈而持久的疼痛，或心前区闷胀不适，同时伴有

面色苍白、心慌、气促和出冷汗等症状。夜间胸痛，不要怕耽误家人睡觉，一定要及时来医院。

寒冷也会诱发中风，这两天的急诊病人中，脑出血的不少。此外消化道出血的病人也有一定程度的增加。瑞金医院急诊科主任医师盛慧球告诉记者，假期中一天早上交班时处理的26位病人中就有6人为消化道出血的患者，他们大多原本就有消化系统的原发病，比如消化道溃疡、胃炎等。她提醒说，天气冷聚餐多，而且食物多以油腻、辛辣、高蛋白为主，吃火锅的也增多了，势必增加消化系统负担，因此呼吁大家冬

季要避免暴饮暴食。同时，还有一些口服抗凝药物的患者，也要警惕消化道出血。

望保持卫生习惯

“上一波寒潮持续时间不长，但降温幅度还是挺厉害的。路面结冰湿滑，骨折病人也增加了。”毛恩强记得，30日当天，急诊就来了一位女士，她在公交车站滑了一跤，手撑地后骨折；接着又来了一位外卖小哥，也是从车上摔下。

瑞金医院的急诊大厅入口处就设有一道预检“关卡”，将发热病人筛出来后送至发热门诊。毛恩强说，小长假期间，急诊筛出186个发热病人，均送至位于独立区域的发热门诊，从反馈信息来看，以上呼吸道感染、消化道疾病等为主。

“去年春节至今，由于市民的卫生习惯较好，大家出门都戴上了口罩，也做到了勤洗手，所以呼吸道疾病的患者数量是明显下降的。今年希望大家继续保持，尤其是春运的脚步临近，人口流动又将增强，个人防护不能少。”毛恩强表示。他还特别提醒老年朋友，要随气温变化而增减衣物，防寒保暖，注意监测血压。平时多喝水、少挨冻、多保暖、少外出，放慢活动速度，避免情绪波动。

本报记者 左妍

(上接第2版)坚持为基层赋能，给基层以路径、导则和资源，强化为基层减负，让基层腾出更多精力办实事。坚持让群众评判，多听取服务对象的意见，多听取人大代表、政协委员、党外人士的意见，多听取公众的意见和网上的声音，做好沟通，吸纳民意，不断提升服务质量和水平。

龚正就贯彻落实本次会议指出，要按照市委部署，强化任务分解、责任落实，抓紧完善实施方案，倒排工期，挂图作战。要强化统筹协调、整体推进，注重工作的系统性、协同性，注重协调解决重大问题、共性问题。要强化基层探索、经验提炼，更加精准对接基层群众所需，切实把民心工程办到群众心坎上。

按照十一届市委九次全会部署，上海去年以来聚焦群众最关心、最迫切的问题，深入实施推进一批民心工程。会前，李强、龚正率各区、各相关部门主要负责同志实地调研了苏州河两岸公共空间建设、旧区改造、早餐工程等民心工程，与市民群众亲切交流，认真听取大家的感受和意见。

市领导先后来到苏州河虹口段、静安段步行察看。两个区段岸线结合各自实际，在加快推动公共空间贯通开放的同时，深度挖掘沿线独特历史文化资源，精心打造各具特色的滨水景观，着力建设上海都市生活客厅与慢行共享空间、人民城市的温情岸线和国际滨水商务活力承载地。市领导一路看一路听取建设情况汇报，现场感受“城市家具”的布局设置。李强说，要深入推进“一江一河”两岸公共空间建设，让群众有更多宜业、宜居、宜乐、宜游的好去处和“打卡点”。要精益求精、精雕细刻，将更多体现城市特质、凸显人文关怀的功能和服务镶嵌进去，在细微处见精神、见品质、见温度，打造更多有颜值有气质的“生活秀带”，让人民群众有更多获得感、幸福感、安全感。

去年全年，上海完成旧区改造75万平方米、受益居民3.5万户，分别达到原定目标的136%和125%。新年首个工作日，全市又有新的旧改地块征收生效。市领导登上黄浦中心大厦，俯瞰周边正在推进征收、建设的多个旧改地块，深入了解当前旧改进展以及规划建设情况。李强说，要坚定信心决心，持续创新体制机制和方式方法，全力打好旧改攻坚战，在“十四五”时期让更多居民早圆“安居梦”。市领导还实地察看了光明集团和百联集团推出的早餐流动车。听到全市已陆续推出70余辆流动早餐车，分布在产业园区等重点区域为市民群众提供一日三餐，李强叮嘱，早餐工程事关市民每日生活，要立足群众所需所盼，因地制宜打造一批健康营养、物美价廉、就近便捷、市民欢迎的早餐点，不断改进服务、拓展功能，更好体现城市温度、城市品质。

儿科医生：疫情让很多家庭形成良好的个人防护理念

今年小病人明显少于往年同期

速冻，解冻，再速冻。本就是“天寒地冻冷到抖”的时节，忽高忽低的气温对抵抗力不强的小朋友很不友好。这几天，前往上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心就诊的小患者也多了起来。截至4日16时，当天普通门诊人数就已超过700。数据显示，寒潮过后，来院就诊的患者人数增加了两至三成。

“这几日的患者以主诉呕吐、腹泻为主，出现咳嗽的比例也有所增多。”儿中心门诊急诊科副主任医师陈乐告诉记者，“呕吐、拉肚子多数和着凉或病毒感染相关。

有些甚至是家里大的小的一起吐。”冬季，呼吸道症状依旧是儿科的主要疾病谱，好几位小病人在夜间和清晨咳得厉害，并伴有呕吐症状，被家长紧急送医救治。

往年此时，恰是儿科诊疗一年一度的“高峰”。但陈乐感觉到，今年患儿人数明显低于往年。“疫情让很多家庭形成了良好的个人防护理念。儿童通过戴口罩、勤洗手等日常卫生习惯，往年高发的上呼吸道感染等明显减少。”

上海儿童医学中心设置了预检“关卡”，发烧的小病人会被引导至位于独立区域的发热门诊就

医。陈乐介绍，小长假期间发热门诊人数增长了10%-20%，下午4时后是患者就诊的主要分布时段。“针对非发烧、但症状比较急的患儿，预检台也会为他们挂急诊。这部分患儿以6月龄以下为主，是我们的重点照顾对象。”此外，有些年龄稍大的小朋友肚子疼到无法行走的、呕吐非常严重的，或是血液肿瘤患儿，都会安排急诊。“但这部分人群占比不高，约为普通门诊急诊总数的6%。”

陈乐提醒家长，气温变化多端，切忌让孩子在空调温度较高的室内和室外来回进出，这样容

易感冒。同时继续做好戴口罩、保持社交距离、做好个人卫生这“三件套”。有些患儿是医院“常客”，陈乐建议家长带着孩子看一下免疫门诊或过敏门诊，查一下原因。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师王一飞提醒，冬季儿童手指、手背、面部、耳郭等肢体末梢处易发冻疮。对冻疮，预防远比治疗更重要。他提醒家长，儿童到户外需穿着棉鞋、手套、耳罩、帽子等防寒衣物，也要注意避免长时间穿着潮湿鞋袜，因为潮湿会导致衣物保暖性能下降。 本报记者 郗阳