



龙年首场寒潮 多发“急病” 要注意

指导专家：湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院）花园山院区老年病科副主任医师刘涛

专家提醒，气温大幅变化时，老、弱、病、幼、孕人群更要做好防寒保暖，谨防寒潮期以下多发“急病”。

呼吸系统疾病。天气突然变冷，人体受凉，病毒、细菌极易入侵，原来在呼吸道寄生的病毒、细菌也会乘机捣乱，诱发各种呼吸道疾病，如流感、扁桃体炎、咽炎、肺炎、哮喘等。因此，要做好保暖工作，外出时适当增加衣物，记得戴口罩、围巾、帽子等，同时还应多喝水，多吃蔬菜、水果等。

心脑血管疾病。人体受到寒冷刺激后会刺激交感神经，收缩全身血管，引起血压升高，加重血压波动。有基础心脑血管疾病患者容易出现心脏缺血、脑部缺血、缺氧情况，容易出现心脑血管急性事件。心血管疾病发生征兆常见频繁发作的胸闷、心悸、喘气，逐渐加重的下肢水肿情况；脑血管疾病发生征兆常见黑蒙、短暂性视力障碍，常常哈欠连连、走路不稳等。刘涛医生指出，心脑血管疾病患者发作，如有不适，需及时就诊。

血糖紊乱。寒冷天气会降低糖尿病患者的抵抗力，使病情治疗雪上加霜。厚重衣物的包裹容易让糖尿病患者忽略对皮肤的护理，这也是此时糖尿病患者皮肤病变高发的常见原因。因此，天气变化时，糖尿病患者要更加注意检测血压、血糖，根据情况调整用药。

另外，中医认为，寒邪和湿邪都属阴邪，在降雨并伴随寒潮来临之际，更需注重防寒湿。

防寒首先要做到“春捂”，莫急脱冬衣。由于春气涌动，身体偏热的人从感觉上欲减外衣。此时若快速减衣容易致寒邪内侵，导致头痛、关节痛等不适，这段时间，正确的方法是穿衣方法是上薄下厚。

“春捂”重点捂三个部位：一是捂腹，肚脐和腹部与其他部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，血管丰富。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱，出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病。二则捂背，背是一身阳气汇集的地方。背部保暖可预防疾病，减少感冒概率。后背如果受寒，容易阳气不足。三则捂脚，因为人体下半部的血液循环要比上半部差，容易遭到风寒侵袭。因此，裤子、袜子、鞋子一定要穿得暖和点。

据武汉晚报

强冷空气已经抵达

主城区最高气温降幅 25℃

记者从贵阳市气象台获悉，强冷空气从今日上午开始逐步影响贵阳贵安，本次天气过程地势高处最低气温将降到零下3℃左右，主城区最高气温降幅在25℃左右。贵阳市气象台今日上午9时已发布云岩区、南明区寒潮黄色预警信号：受强冷空气影响，预计未来24小时云岩区全区、南明区全区最低气温将下降10℃以上，且最低气温小于等于4℃，请注意防寒保暖，老人、小孩减少外出，加强农用大棚、棚舍的保暖措施，相关单位请参照气象灾害防御指南做好防范工作。

气象专家表示，本次强降温天气过程从今日上午开始，首先影响贵阳市北部区域，主城区要等到下午3时左右。体感上明显感到寒冷时间从

22日早晨开始，最冷时段为22日夜间到25日，27日本次强冷空气结束。

数据显示，今日凌晨3时开阳县整点气温为19.1℃，到4时就降到8℃，1小时降温幅度高达11.1℃。而修文县今早7时气温为16.6℃，8时气温降到10.8℃，9时降到9.3℃。

据贵阳市气象台监测，受热低压以及强劲的西南低空急流共同影响，20日00时至21日00时，贵阳贵安出现大范围大风天气。截至今日上午10时贵阳市北部已由南风转为北风，风力较小，目前修文县、息烽县、开阳县等地已解除大风黄色预警信号，预计未来2小时，开阳、息烽、修文有1-4级偏北风，花溪、贵安偏南风1-4级，花溪、贵安个别地区有5-6级偏南风，其余地区偏南风转偏北风1-4级。

级。

贵阳市气象台提醒，目前贵阳市气象台、花溪区气象台、修文县气象台、清镇市气象台、乌当区气象台等已发布寒潮黄色预警信号。

本轮强降温将带来明显低温阴雨天气，并伴有道路结冰现象，部分路段有雾，建议加强对重点路段的巡逻检查和交通疏导，做好安全管控措施，广大驾驶员需提高安全底线思维，切勿危险驾驶，务必确保行车安全，市民上班可选择公共交通出行的尽量不要自驾。三是公众需注意生产生活用电、用气等能源的科学调度，加强用电用火安全和公众防寒保暖提醒等宣传工作；加强设施农业和畜禽圈舍防寒保暖，油菜、蔬菜等在田作物田间管理。

本报综合

贵阳市气象台具体预报

- 21日白天，自北向南转阴天，主城区气温8~23℃。
- 21日夜间到22日白天，阴天，夜间北部有零星冻雨，气温下降，主城区气温1~8℃。
- 22日夜间到23日白天，阴天有小雨，地势高处有冻雨，主城区气温-1~2℃。
- 23日夜间到24日白天，阴天有小雨，地势高处有冻雨，主城区气温-1~2℃。
- 24日夜间到25日白天，阴天有小雨，夜间到早晨地势高处有冻雨，主城区气温-1~3℃。
- 25日夜间到26日白天，阴天，夜间到早晨有小雨，地势高处有冻雨，主城区气温0~5℃。
- 26日夜间到27日白天，阴天，夜间有小雨，北部地势高处有冻雨，主城区气温1~8℃。

沙文文化产业园招商合作公告

为充分整合市场资源，有效盘活工业土地资产，实现互利共赢，贵阳日报传媒集团有限公司所属沙文文化产业园二期项目，现面向全社会进行公开招商合作开发。具体事宜公告如下：

一、项目概况

贵阳日报传媒集团沙文文化产业园二期项目位于贵阳市高新区科创南路551号，土地总面积约5.1万平方米，其中市政道路面积1.25万平方米，高压电路防护面积0.76万平方米，林地面积0.6万平方米，净地面积约2.5万平方米。地块周边规划有轨道S2号线出入口，高速公路出入口，区位优势明显，交通条件便捷，拟建设标准化厂房，为周边黎阳、振华等大中型企业提供配套服务。

二、商业定位

该项目定位为工业园区，面对产品研发、制造企业提供产业基地及配套服务。

三、洽谈联系方式

现对沙文文化产业园二期项目（净地面积约2.5万平方米）公开整体招租或者合作建设标准厂房，凡有意进一步了解详情、进行投资合作的单位，可持企业相关资料等洽谈材料进行具体面谈。

联系人：吴先生 13985032718

现场看地联系人：赵先生 18984042664



出租

- 1、阳光城·启航中心1层多间商铺，面积10-100m²
- 2、贵州金融城三期临街旺铺2间，面积125m²
- 3、云岩区兴隆·枫丹白鹭城市花园白鹭组团C栋2单元负2层3号 55.87m²
- 4、观山湖区长岭北路贵阳国际会议展览中心中天路1层9号商铺，面积约70m²，适合除烟酒店以外的业态
- 5、阳光城·启航中心2、3号楼1层10-80m²多间底铺
- 6、云岩区欣歆园小区1层76.52m²社区底铺
- 7、云岩区梦想典城一期1层90m²临街商铺
- 8、花溪区锦溪名都商住楼A幢1层69.92m²临街商铺
- 9、观山湖区金世旗·帝景传说A6、A7号楼1层108.4m²社区底铺
- 10、云岩区渔安安井片区未来方舟G6组团1层商铺，面积约为700.36m²

联系人：杨女士 联系电话：18885108660