

受今冬首场寒潮影响，今天（11月26日）至28日早晨，我国大部地区气温将陆续降至本次过程最低点，并创下今年下半年来气温新低。降温后，冰冻线将从山西、河北北部南压至江苏、安徽两省北部至河南中南部一带。中国天气网推出全国冻手冻脚地图，看哪里将体验彻骨寒，哪里冻到搓手跳脚。

### **寒潮降温进入主要时段 10余省份最低温低于零下10℃ 寒冷彻骨**

上周末开始，今冬首场寒潮已经影响西北地区和华北西部、北部等地，带来雨雪降温天气。本周前四天，寒潮降温影响进入主要时段，大部地区气温将创今年下半年来新低。中央气象台今晨继续发布寒潮黄色预警，预计28日前后，最低气温0℃线将南压至苏皖北部至河南中南部一带，其中，大别山、黄山等高海拔山区最低气温也将低于0℃。

# 全国冻手冻脚地图

中国天气

11月26日至28日



从全国冻手冻脚地图来看，东北、西北部分地区和华北北部等地将是全国最冷的地方，约 10 省份最低温低于零下 10℃。大城市中，哈尔滨、长春明晨最低气温会降至零下 12℃左右，体验彻骨寒。当地公众请尽量减少外出，外出时保暖装备要穿戴齐全，防止冻伤。

西北地区东部、华北中南部、黄淮等地最低气温在冰点以下，像北京、太原等城市未来三天最低气温仅有零下 5℃左右，上下班路上可能会冻到搓手跳脚，需注意保暖，尤其是户外骑行的小伙伴，手套、帽子记得安排上。

江南、江淮、江汉和西南部分地区最低气温不足 10℃，其中，合肥和武汉未来三天最低气温在 0℃出头，上海 28 日早晨最低气温将降至 3℃。寒潮发威冷飕飕，户外尽量少“出手”，秋衣、秋裤也可以上阵，以免冻到手脚发凉。

华南部分地区最低气温仍会在 10℃以上，体感相对舒适。不过早晚凉意也会变得明显，广州、福州等地明后天最低气温 10℃，大家早出晚归请注意添衣，谨防感冒。

### 天气渐转寒冷 保暖小贴士助你安全过冬

进入小雪节气，天气渐转寒冷，以下几个小贴士，助你安全过冬。

**手脚冰凉慢搓回温。**户外活动归来，手脚冰凉不要马上去取暖设备旁取暖，需将手慢慢搓热，升至正常温度时，再去加热器、暖气等设备旁取暖，谨防冷热转换过大造成皮肤冻伤。



皮肤发红  
小心被  
冻伤

## 留意冻伤信号



### 1 一度冻伤

皮肤浅层冻伤，  
受冻皮肤红肿  
充血。

### 二度冻伤 2

伤及真皮浅层，  
出现大小不等水疱，  
有明显疼痛感。



### 3 三度冻伤

皮下发生冻伤，  
皮肤颜色从苍白  
变成黑褐色或  
紫褐色。

### 四度冻伤 4

严重冻伤，  
冻到肌肉、骨骼，  
甚至使肢体坏死。

**局部冻伤温水治疗。**如果局部被冻伤，需将冻伤处浸入接近人体体温的水中，不宜过热，或者用温毛巾热敷。切忌用冰雪涂抹患处，也不能用烫水猛浇。

**调整心态防抑郁。**冬季万物凋零、天地萧瑟，容易导致人们出现情绪低落、烦躁、焦虑等不适症状。饮食上，可以多吃富含维生素、叶酸的食物，如茭白、菠菜、猕猴桃等，在一定程度上可以帮助稳定情绪。生活上，积极参加一些感兴趣的活动，多晒太阳，以排解抑郁情绪。

在此提醒，受寒潮影响，我国多地将有冻手冻脚的体验，公众外出需注意戴好帽子、手套，裹紧羽绒服或厚外套，做好保暖工作。