



今冬最强寒潮抵重庆 13区县四级应急响应

健康防护：老人幼儿这样御寒 天气预报：22日气温就要回升

健康防护

老年人、婴幼儿 孕产妇、病人等 这样抵御寒潮

针对此次强降温，重庆市疾病预防控制中心、重庆市气象局联合发布低温健康风险提示。

一般人群防护建议

- 保持室温18℃~22℃、湿度50%~60%，适时通风。
- 安全使用取暖设备，远离易燃物，严防烫伤、火灾及一氧化碳中毒。
- 出入室内外注意增减衣物，避免温差过大。
- 减少不必要外出，确需出行应避开早晚低温时段，选择温暖时间。
- 采用“洋葱式”穿衣法，重点保暖头、颈、胸腹，穿防滑鞋。
- 雨天外出时注意防滑防跌倒，驾车前检查车况，必要时加装防滑链。
- 密切关注身体状况，如出现失温症状，应立即进入温暖环境，更换湿衣，通过饮用热饮、保暖核心部位缓慢复温，并尽快就医或求助。
- 警惕呼吸道传染病高发，及时接种流感等疫苗，避免前往密闭、人群密集场所，必要时佩戴口罩，做好个人卫生防护。

重点人群防护建议

- 慢性病患者：不宜长时间外出，不宜开展剧烈的户外体力活动，选择温暖时段外出并注意保暖；应遵医嘱服药，家中储备足量常用药及急救药物，持续监测血压、心率、血氧等指标，如有不适及时就医。
- 心脑血管疾病患者：避免冷热刺激、情绪波动、饮酒及便秘；外出做好头颈部保暖；如突发嘴角歪斜、单侧肢体麻木、言语不清或胸痛胸闷，立即拨打120。
- 呼吸系统疾病患者：减少早晚外出，出门佩戴口罩和围巾；室内定时通风，避免聚集；若咳嗽加重、痰多或呼吸困难，及时就医。
- 糖尿病患者：加强四肢及足部保暖，谨防冻伤与烫伤；规律监测血糖；适度室内活动，均衡饮食。
- 老年人：尽量减少寒冷时段外出，必要时须有人陪同或使用防滑助行器具。穿着防滑鞋，浴室加装扶手、防滑垫，起身、行走时动作放缓。外出时加强头部、胸腹部保暖，穿戴好帽子、围巾、手套。室内保持适宜温度，取暖时远离易燃物。保持联系与健康监测。独居老人应主动与家人、社区保持联系畅通。注意身体变化，出现不适及时告知家人或就医。
- 孕产妇：外出应选择温暖时段，穿戴保暖衣裤，特别注意腹部、腰背部及足部保暖，穿着防滑鞋。避免前往人群密集场所，注意个人卫生。出现异常腹痛、出血、持续寒战等情况应及时就医。
- 儿童：根据气温适时增减衣物，避免穿着过于臃肿。户外活动时，家长需关注其衣袜是否被汗浸湿，并及时更换。
- 婴幼儿：不宜长时间外出。沐浴、更换衣物时应缩短裸露时间，避免受凉。
- 发生冻伤这样做：发生冻伤时，应用37℃~40℃温水缓慢复温，切勿直接用火烤、热水浸泡或用力搓擦。出现身体不适，应立即停止作业，进入温暖场所，必要时及时就医。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨



市民从雨中经过

天气预报

重庆持续降温降雨 全市最低气温-3℃

重庆市气象台预计，20日到21日白天，重庆市持续降温降雨，海拔800米以上地区有雨夹雪或小到中雪，局地大雪，1月19日夜间东南部局地有冻雨；1月21日夜间开始，转为阴天到多云天气。

今天白天：各地间断小雨或零星小雨，局地中雨，海拔800米及以上地区有雨夹雪或小到中雪，局地大雪，夜间东南部局地有冻雨，气温-3~10℃；中心城区间断小雨，气温6~8℃。

今天夜间到明天白天：中西部和东北部部分地区间断小雨或零星小雨，其余地区间断小雨转阴天，海拔800米及以上地区有雨夹雪或小雪，气温-3~9℃；中心城区间断小雨，气温5~8℃。

明天夜间到后天白天：各地阴天转多云，气温-3~12℃；中心城区阴天转多云，气温5~11℃。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

专家解读

重庆“三九暖如春” 为啥“四九有寒潮”

这次寒潮来临前，重庆市出现一段时间的晴好天气，最高气温一度超过20℃，其间恰好是应该最冷的“三九”天。对此，不少人形容为今年“三九暖如春，四九有寒潮”。

重庆市气候中心总工程师唐红玉介绍，2026年“三九”是在1月8日~16日，“四九”是在1月17日~25日。常年平均气温分别是6.6℃和6.7℃，今年“三九”期间气温达到8.2℃，较常年偏高1.6℃，“四九”1月17日~18日这两天气温达到11.5℃，较常年同期偏高了4.8℃，不过随着冷空气来临，气温将下跌。

为什么今年“三九”暖如春，“四九”有寒潮？唐红玉表示，这是大气环流调整，冷空气活动变化等多方面气象因素共同作用的结果。比如，今年冬季以来影响重庆本地的冷空气偏弱、高压脊主导带来晴暖天气。“四九”降温降雨的主要原因是，大气环流调整触发冷空气南下，冷空气大规模南下影响我国大部地区，引发寒潮天气。“四九”基本与大寒节气重叠，此时强冷空气来袭，让降温更为明显。同时，西南暖湿气流也有所发展，还会出现大范围雨雪天气。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

各方应对

13个区县启动 四级应急响应

气象预测显示，1月19日~21日，我市将出现强降温天气，中东部部分地区低温雨雪冰冻灾害风险高。市气象台于18日16时50分发布“寒潮黄色预警信号”。

鉴于此次天气过程影响范围广、降温幅度大、雨雪相态复杂，部分地区低温雨雪冰冻灾害风险较高，根据《重庆市低温雨雪冰冻灾害应急预案》，市防灾减灾救灾委员会决定于1月19日14时针对酉阳、秀山、城口、巫山、巫溪、黔江、开州、奉节、石柱、云阳、彭水、丰都等13个区县启动低温雨雪冰冻灾害四级应急响应。

市防灾减灾救灾委员会表示，相关区县防灾减灾救灾委员会需结合本地天气形势，强化联合会商研判，视情及时启动低温雨雪冰冻灾害应急响应。

各成员单位和相关区县防减灾救灾委高度重视本轮低温雨雪冰冻灾害过程防范应对工作，进一步加强组织领导，落实应急响应措施，围绕“保安全、保畅通、保供电、保民生、保稳定”要求，完善预案衔接和应急联动机制，强化联合会商研判。

重点关注交通运输、电力保障、通信、旅游、农业和民生等重点行业领域风险防范和应急保障工作。加强抢险救援队伍、物资装备前置布防，提前做好抢险救援准备，及时开展除冰除雪和应急抢修，高效应对处置突发险情灾情，并扎实做好冬春救助和救灾恢复工作。加强用火、用电、用气安全宣传，严防火灾事故和二氧化碳中毒事件。加强值班值守、统筹协调和信息报送，重要情况第一时间报告。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

全国情况

雨雪冰冻最强时段来了 多地中小学临时停课

受寒潮影响，未来三天，我国中东部大部地区将有雨雪冰冻天气过程，气温下降剧烈，多地降温后将体验同期少见的寒冷。今天，强降温、雨雪、冰冻天气将进入本轮寒潮影响最强时段。

1月19日上午10时，中央气象台继续发布寒潮、暴雪和冰冻黄色预警。

根据暴雪黄色预警，预计河南中南部、安徽中北部、湖北、湖南北部、重庆东北部等地有大雪，其中部分地区有暴雪。

另外，贵州东部、湖南中西部和北部、重庆东南部、湖北南部和东北部、河南东南部、安徽西南部、江西西北部等地的部分地区有冻雨或冰粒，中央气象台继续发布冰冻黄色预警。

受寒潮影响，河南、安徽多地中小学紧急停课。航班方面，郑州至重庆、威海、芜湖、哈尔滨四个城市的航班暂时取消。

据央视新闻

中国体育彩票排列3
第26019期开奖公告
本期开奖号码：8 4 8

中国体育彩票排列5
第26019期开奖公告
本期开奖号码：8 4 8 9 7

中国体育彩票超级大乐透
第26008期开奖公告
本期开奖号码：03 06 17 21 33 +05 11

重庆市体育彩票管理中心
2026年1月19日



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事
告诉我们，记者帮你办

1月18日下午，重庆市气象台发布寒潮黄色预警信号。昨日，强冷空气如期抵达重庆。

强降温来袭。1月19日，市防灾减灾救灾委员会根据气象部门预报，发布通告，针对酉阳、秀山、城口、巫山等13个区县启动低温雨雪冰冻灾害四级应急响应。

本次寒潮天气过程将造成怎样的影响？什么时候能够升温？为什么2026年出现了“三九暖如春、四九有寒潮”的现象？

昨日，重庆市气象台副首席预报员吴政谦介绍，这是这个冬天迄今为止，影响重庆最强的一次寒潮天气过程，其特点是降温幅度大，影响范围广。“强冷空气已于1月19日白天开始影响重庆，目前偏东地区降温相对比较明显，降雨也已随之而来，预计海拔800米以上地区会出现降雪，夜间酉阳、秀山等渝东南地区会有冻雨。”

吴政谦告诉记者，本次寒潮天气过程降温幅度较大，全市平均气温将下降7~10℃。“1月20日白天，全市大部分地区气温都将下降至10℃以下，渝东南个别区县气温会下降到0℃以下。市民会感觉比较冷，需要做好防寒保暖措施，还要注意出行安全。”

寒潮天气什么时候结束？吴政谦说，预计1月21日白天，重庆大部地区降水会结束，1月21日夜间各地以阴天为主，1月22日大部地区将转为多云天气，气温会逐渐回升到10℃以上，有望再次见到太阳。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳



游客在雨中拍照留影