

# 周末天气以晴为主 气温先升后降

## 气温起伏犹如坐“过山车”, 请注意适当春捂

保定晚报讯(通讯员徐义国 记者王娜)昨天,我市天空云量依然较多,白天的最高气温在14℃左右。今天,我市晴到多云为主,最高气温继续升高,但昼夜温差拉大,市民早晚出行请注意保暖。周日还会有冷空气到来,气温随之下降。

未来几天,气温起伏犹如坐“过山车”,易感冒,大家不要暖时立即脱衣,也不要等冷时才添衣,春捂才是上策。

### 今日我市最高温21℃

据市气象台预测,26日,我市晴间多云,南转北风2-3级,气温0-21℃。27日,晴间多云,南风2-3级,气温2-15℃。28日,多云转阴,西部有小雨,南风2-3级,气温7-17℃。

### 我省大风、降温上线

昨天,我省天空阴沉,冷空气在线,气温低迷。午后时段,中南大部最高气温在14℃附近。

今天,我省气温将有明显回升,中南大部最高气温直奔20℃,暖意融融。然而,周日冷空气再发力,气温迅速下降,中南大部将跌至15℃附近。最低气温也将坐上“降温列车”。26日至27日,全省大部分地区最低气温下降3-7℃。

具体天气预报:今天白天到夜间,坝上地区阴有零星小雪转晴,其他地区晴间多云。27日白天到夜间,全省晴间多云。

26日白天到夜间,全省大部分地区有西北风4到6级,阵风7到9级;26日夜间,沿岸海域和沿海地区有西北风5到6级,阵风7到9级。



赵书涛 陈力摄影

### “全能型”冷空气影响中东部

新一轮冷空气从24日开始影响我国中东部地区,东北、华北至华南陆续遭遇大范围的雨雪天气影响。25日至27日,这股冷空气还将继续配合强盛的暖湿气流给上述地区带去持续降水,降水依然分为南、北两大片,北方以山东半岛至辽宁东部的强降雨为主;南方地区则由于雨带进一步南压。

既然说这股冷空气是“全能型”,那它带来的当然也不仅仅是大范围的雨雪影响,气温震荡和大风沙尘也是这两天我国天气舞台上不可缺席的“主角”。

这股冷空气24日主要影响新疆东部、甘肃西部和内蒙古西部一带,25日波及北方大部地区,今天则迅速南下到西南、江南和华南北部一带,最终会在27日抵达海南岛,给我国大部地区都带去4-6℃左右的降温。

此外,新疆东部和南疆盆地、青海西北部、内蒙古中西部、宁夏北部等地的部分地区仍有扬沙或浮尘天气。

眼下正值冬春交替之时,不少地区昼夜温差较大,公众需注意临近预报,适时增添衣物,谨防着凉感冒。

## 河北农大城乡建设学院 开展志愿服务活动

保定晚报讯(通讯员高彦君)为进一步引导学生崇尚劳动、尊重劳动,树立劳动最光荣的观念,河北农业大学城乡建设学院2021级学生开展“劳动有我 爱卫同行”主题志愿服务劳动月系列活动。

此次活动通过手工制作、卫生死角清理等形式开展,本着“节能环保、勇于创新”的原则,锻炼学生的动手能力,提高环保意识,体现变废为美、助推环保的理念,继承和弘扬了雷锋勤俭节约的精神,让大家更加懂得用自己的双手美化生活,为保护环境贡献一份力量。

此外,他们还以主题班会形式组织开展“三月春风处处有,雷锋精神心中留”团日活动。通过主题班会将劳动教育和学雷锋志愿服务相结合,广泛宣传雷锋精神和新时代开展劳动教育的重要意义,进一步强化学生的劳动意识。

## 又是花开时 应对过敏要注意些什么?

每年春暖花开之时,很多人都会被过敏性疾病所困扰。那么,如何科学应对皮肤过敏?治疗过敏有什么小妙招?一起来听听专家怎么说。

湖南中医药大学第二附属医院副主任医师李小莎介绍,皮肤过敏是身体在接触能引起我们人体过敏的物质刺激后,皮肤产生瘙痒、红肿等症状,皮炎、湿疹、荨麻疹、药疹等都属于过敏。“过敏体质的人,容易受冷风、食物、水质、紫外线、合成纤维等影响,或因季节变化而使皮肤呈现不稳定的状态。”她说。

引起皮肤过敏的原因多种多样,常见的病因主要有食物、药物、接触致敏物质,还有一些过敏患者本身患有慢性病或者精神压力较大。若皮肤过敏,可以回顾自己的饮食和生活状况,看皮疹的出现是否与接触的东西和吃的食物有关系。过敏的人可以根据病情需要,进行血常规、肝肾功能、免疫等相关检查。

皮肤过敏,如何应对?李小莎建议,首先要避开过敏源。“治疗皮肤过敏,最主要的是寻找引起过敏的物质,若已经明确了是哪些东西引起的过敏,那么治疗的同时要避免再次接触这些物质。”经常过敏的人,家里可常备抗过敏药及外用的炉甘石洗剂等。

专家提醒,如果发生了严重的过敏反应,要及时就医,在服药以后要在医生的指导下密切监测有无副作用产生。

此外,过敏人群在饮食上要保持清淡,尽量不要化妆,适当进行体育锻炼,注意增强体质,提高自身免疫力。 据新华社

## 我省力争今年底 24小时晴雨预报准确率达90%

记者从近日召开的“世界气象日河北主题活动”新闻发布会上获悉,河北将建立从延伸期、中期、短期、短时临近到灾害性天气预警的递进式预报服务模式,力争2022年底24小时晴雨预报准确率达90%,降水、气温预报精细到1公里、1小时。

据介绍,河北将在灾害易发区、重点保障服务区和边远山区等观测薄弱区增补建设14部X波段双偏振多普勒天气雷达、3000余套地面降水监测站,加快实现村村有雨量监测站,力争3年内弥补山区强降水监测盲区,提升灾害性天气监测能力。同时,将推进预警

信号手机短信精准靶向发布工作,实现面向特定地区、行业和人群的灾害性天气预警信号精准推送,县级灾害性天气预警信号精细到乡镇。

河北省气象局副局长郭树军表示,河北将以建设气象强省为目标,充分利用气象水文气候信息,早预警、早行动,确保气象灾害“防在未发之前、抗在第一时间、救在关键环节”。

据悉,河北省将在雄安新区打造全国智慧气象示范区、绿色生态气象保障先行区、全国气象科技创新引领区,将智慧气象全面融入雄安新区智能城市建设。 据新华社

## 睡不着、睡不够、晚睡强迫症? 当心影响明天的人际关系!

睡眠不佳或许是人际关系障碍的表现,是一种心理健康疾病。

张先生经营了一家小商铺,由于担心经营状况不佳,内心压力极大,经常失眠睡不着觉,导致出现强迫症。在家人劝说下,张先生来到医院就诊才知道,自己的问题是典型的焦虑引起睡眠不足,又间接引发的系列心理问题。通过心理干预和药物辅助治疗,目前,他的症状已经得到了缓解。

专家介绍,中国医师协会睡眠医学专业委员会通过对1800多份有效样本分析观察得出,18岁以上的上班族,平均睡眠时间只有6.8小时,其中不足6小时的占25%。

睡眠对人们身心健康极为重要,不同的年龄有不同的科学睡眠时间,例如,17岁以下的青少年以睡眠9

小时为宜;60岁以上老年人群每天睡眠应在5小时左右;青壮年人群的睡眠时间以7至8小时为佳。

“熬夜刷手机成为不少人睡觉前的惯例。”专家说,过度使用电子产品已经成为人们睡眠不足的一大原因。

睡眠不足不仅会引发人际关系下降,严重的还会造成焦虑、抑郁,这些症状又反过来影响睡眠,从而形成恶性循环。“此外,还会造成糖尿病、高血压等,危害极大。”

“人体本身具有很强的修复功能,是天然的抗抑郁宝库。”专家提示,及时睡眠能更好地开发人体功能,形成良性循环,保持身心愉悦。

此外,不少人睡眠不足跟自身追求完美、工作上精益求精从而形成一定压力有关,专家建议,应该通过心理建设,合理取舍,避免焦虑。 据新华社

## 昨日我市空气质量中度污染

保定晚报讯(记者王娜)昨天,我市空气质量中度污染。据环境监测网昨日10时的数据显示:我市空气质量指数175。空气中的主要污染物有:PM2.5,132微克/立方米;PM10,174微克/立方米;臭氧,7微克/立方米;二氧化氮,62微克/立方米;二氧化硫,4微克/立方米;一氧化碳,1微克/立方米。预计3月26日,空气质量良;3月27日,空气质量优。



市长热线12345 报警110 火警119 急救中心120 交通事故122 数字化城管2036110 315热线12315 天气查询96121 火车站问事处7942222  
价格举报12358 食品药品举报12331 环保举报12369 市政2030111 供水3030111 燃气3272111 供电3295555 公交3010111 路灯2027111  
高速服务96122 铁路客服12306 客运中心5972888 文化市场举报电话12318 莲池区315热线:6275315 竞秀区315热线:3250315