

# 今明升温持续,后天冷空气到场气温速降

## 明天起风力加强,20日阴有小雨,气温明显下降

保定晚报讯(通讯员徐义国)今明两天,晴或多云依然是我市天气舞台的主角。阳光在线,气温一路攀升,最高气温预计飙至27℃,最低气温也表现积极,可升至15℃左右。但到了20日,受冷空气影响,升温格局将被打破,气温明显下降。

### 今明最高气温27℃

据市气象台预测,18—19日主要受高空西北气流影响,天气以晴到多云为主,20日冷暖空气共同影响,天气阴有小雨。

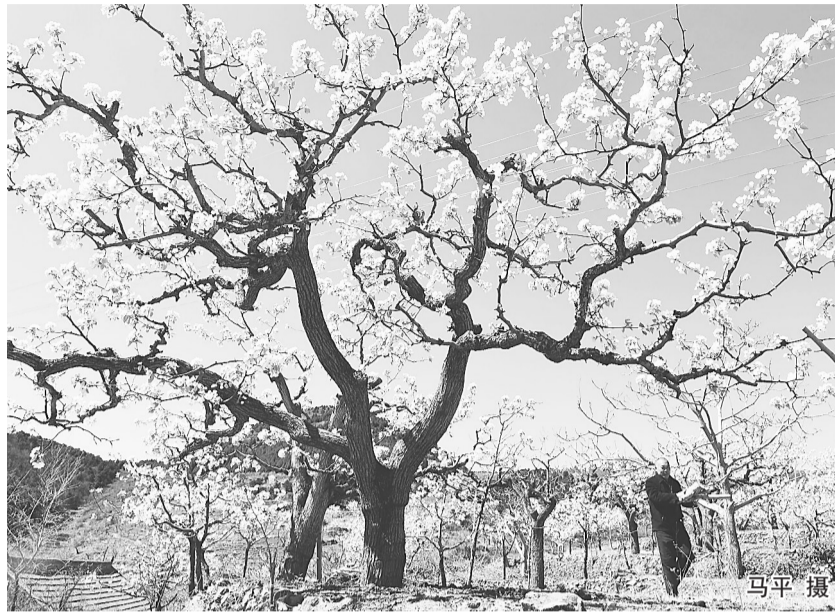
具体预报如下:18日晴,东南风2—3级,27℃—12℃。19日晴转多云,南风2—3级转东北风4—5级,27℃—16℃。20日阴有小雨,北风5—6级转南风2—3级,20℃—14℃。

### 大风挟沙尘将卷土重来

本周前期,我省气温将一路高歌猛进。昨天中南部最高气温23—27℃,今天26℃左右的温暖几乎覆盖全省。到了明天,午后中南部普遍在28℃左右,甚至更高。像邢台有望攀至29℃,又能感受到夏天的滋味。

然而,19—21日,冷空气将再次影响我省,气温将再度“暴跌”,大风裹挟沙尘来袭,还有降水。

预计19日白天,张家口北部、承德北部有西南风4到6级,阵风7到8级。19日夜间到20日,全省大部分地区有北到东北风4到6级,阵风7到8级,中北部地区有扬沙或浮尘天气,沿岸海域和沿海地区有东北风7到8级,阵风9级。



马平 摄

大风劲吹的同时,20—21日,全省气温明显下降,中南部地区最低气温下降8—10℃,其他地区下降5—7℃。

具体天气预报:今天白天,全省晴间多云。今天夜间到19日,张家口西部晴转阴,其他地区晴间多云。19日夜间到20日,北部阴有零星小雨或小雨转多云,其他地区多云转阴有小雨。

### 南方本周将迎两轮降水

刚刚过去的这个周末,全国大部分地区降水稀少,4月17日夜间开始,南方的降雨又将快速发展增多。预计今天,江汉、江南、华南等地将有一次较强降雨过程,湖南东部、江西中部、浙江西南部、福建西北部等地部分地

区有大暴雨。

气温方面,中东部大部地区本周前期暖热继续升级,最高气温30℃+区域还会进一步扩大,多地将提前感受到常年6月份左右的气温。

像是重庆未来三天的最高气温都将达到32℃以上。此外,南京等地的升温势头也很猛,温暖程度在当地4月中旬都是比较罕见的。

不过,由于冷空气依旧频繁,这轮大规模回暖之后,中东部各地的气温又将短暂下滑。18日至21日,受冷空气影响,西北地区、华北、东北、黄淮等地的气温将先后下降6—10℃,其中新疆北部、内蒙古中东部等地降温幅度可达12℃以上。

## 多吃西蓝花 肠道更健康

在如今众多的轻食健康餐中,西蓝花必不可少。而这种蔬菜也确实如它的颜色一样绿色健康。

西蓝花是十字花科芸苔属一年或二年生草本植物。有研究表明,增加十字花科蔬菜的摄入可以降低癌症和2型糖尿病发病率。

美国研究人员近日发表于《实验室调查》的研究发现,西蓝花的某些分子可与小鼠体内受体结合,有助保护小肠内壁,抑制疾病发展。该发现支持了西蓝花是一种“超级食品”的观点。

“我们知道吃西蓝花好处多,但并不清楚背后的原因,以及吃西蓝花时体内发生了什么。我们的研究有助于揭示西蓝花和其他食物有益小鼠和人类健康的机制,并提供强有力的证据,证明十字花科蔬菜,如西蓝花、卷心菜和孢子甘蓝等是健康饮食的一部分。”宾夕法尼亚州立大学的Gary Perdue说。

Perdue和同事发现,西蓝花中被称为芳香烃受体(AHR,一种转录因子)配体的分子与AHR结合,会引发各种影响肠道细胞功能的

活动。Perdue介绍,小肠壁是一道屏障,它在允许有益水分、营养物质等进入体内的同时,阻挡可能带来伤害的食物颗粒和细菌进入。小肠中的一些特定细胞,如负责吸收水分和营养物质的肠上皮细胞、在肠壁分泌黏液保护层的杯状细胞、分泌含有消化酶的溶酶体的潘氏细胞等,都有助于调节小肠活动,保持健康平衡。

为了进一步揭示AHR配体与AHR结合对肠道细胞功能的影响,研究人员给实验组小鼠喂食含有15%西蓝花的饮食(相当于人类每天摄入约3.5杯西蓝花),给对照组小鼠喂食不含西蓝花的典型实验室饮食,然后分析小鼠身体组织,以确定AHR被激活的程度,以及两组小鼠各种小肠细胞数量、黏液浓度等因素的变化。

研究小组发现,未喂食西蓝花的小鼠缺乏AHR活性,导致肠道屏障功能改变、食物在小肠中的运输时间缩短、杯状细胞及其产生的保护性黏液减少、潘氏细胞及其产生的溶酶体减少、肠上皮细胞数量减少。

“未喂食西蓝花小鼠的肠道健康受到多种与疾病有关因素的影响。”Perdue说,“我们的研究表明,类似西蓝花之类的食物可以作为AHR配体的天然来源,富含这些配体的饮食有助增强小肠适应性。”

据科技日报

据中国科学报

## 环城水系堤路4月24日至30日临时限行电动车

保定晚报讯(记者李笑笑)为全力保障2023保定马拉松赛事,营造安全、舒适、优美的市民休闲健身空间,市公安局交警支队、市体育局、市执法局决定4月24日至30日对环城水系堤路采取电动车(含电动三轮车)限行

措施。

4月24日0:00至29日24:00,环城水系北堤路(长城大街—向阳大街)不允许电动车(含电动三轮车)通行;4月30日0:00至24:00,环城水系堤路全路段不允许电动车通行。

对违反本通告规定,在环城水系限行路段和限行时段通行的电动车(含电动三轮车),由市公安局交警支队、市执法局联合进行管控。

敬请广大市民理解配合,提前做好出行安排。

## 出游玩高空项目需认准五点式安全带

“五一”小长假出游,安全是第一位的。如果到了景区,发现其给参与高空项目的游客使用的是“三点式安全带”,还请各位慎重考虑是否参与。

中国旅游研究院旅游安全研究基地主任、首席专家郑向敏在接受记者采访时表示,三点式安全带是指只紧固人体上半身的一种安全带,其与人体有三个接触点——腰部点和两边肩膀腋下点。

“三点式安全带的安全性不高,穿戴这一装备的人从高空坠落时,安全带存在脱落的风险,穿戴者还可能被勒断胸骨、胳膊等。”郑向敏进一步解释道,这种安全带往往只有单钩、无

缓冲装置,穿戴者从高空坠落,很容易对其骨骼造成冲击,导致穿戴者受伤。

国家消防救援局曾对三点式安全带进行安全测试。测试结果显示,充当模拟游客的假人从吊桥上自然坠落,其所穿戴的三点式安全带发生严重位移,假人腰部安全带被扯到腋下,背部的安全带勒在了假人的脖颈处。

那么,什么样的高空安全带才更有保障?

“三点式安全带存在一定的设计缺陷,难以符合突发情况下的应急要求。”郑向敏表示,在全国景区高空项目中,应推行更安全的五点式安全带。

五点式安全带也被称为全身式安全带,能够固定使用者的腰部、臀部、大腿,具有更高的安全性。

目前,五点式安全带被广泛应用于高空施工作业中。较之三点式安全带,五点式安全带能够在五个方向同时消散撞击提拉所产生的力量,对人体形成更多的保护。

相关专家表示,儿童安全座椅所使用的就是五点式安全带。在发生撞击后,座椅内的儿童身体出现前移,松紧合适的安全带能够及时“抓住”他们、阻止位移,同时还能够分散撞击力量,从而最大程度地保护儿童安全。



市长热线12345 报警110 火警119 急救中心120 交警肇事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