

本周天气:晴到多云为主,气温回升

今天最高气温回升至29℃,昼夜温差增大,早晚显凉意



杨瞳 摄

保定晚报讯(通讯员徐义国)新的一周在晴到多云天气中开启。气温迅速回升,未来三天,最高气温28℃—29℃。昼夜温差拉大,早晚气温较低,秋凉渐显。

温差增大,早晚转凉

据市气象台预测,未来一周中,周前期受弱冷空气影响,天气多云为主,周后期受高空西北气流影响,天气晴朗。

具体预报如下:28日多云间晴,东北风2—3级,29℃—15℃。29日多云间晴,东北风转西风2—3级,28℃—15℃。30日多云间晴,西风2—3级,29℃—18℃。31日至9月3日晴间多云。

今起气温回升,最高气温普遍在28℃—30℃

未来三天,我省降雨减弱,今天各地的最高气温会回升到28℃—30℃之间,中午前后还是会有丝丝夏天的味道,但是早晚的清凉已经在传递着初秋的信息了。

具体天气预报:今天白天,张家口、保定西北部多云转阴有分散性雷阵雨或阵雨,其他地区多云间晴。

今天夜间到29日,张家口、保定西北部多云转阴有雷阵雨或阵雨,其他地区多云。29日夜间到30日,北部和西部地区多云间阴有雷阵雨或阵雨,其他地区多云间晴。今天白天到夜间,唐山、秦皇岛、沧州、衡水、邢台、邯郸有东北风4到5级,阵风6到7级,沿岸海域和沿海地区有东北风6到7级,阵风8到9级。

强降雨东移,北方多地凉意显现

今天,我国主要降雨区域继续东移至吉林东南部、辽宁东南部、山东半岛等地,强降雨影响范围有所缩减,河南、湖北等地的降雨将基本结束。

由于降雨频繁,加上冷空气影响,昨天,西北地区东部、华北、东北多地最高气温仍不足25℃,部分地区甚至不足20℃,陕西、山西、河北、北京多地体验同期少见的清凉。8月底之前,上述地区不少地方最高气温都会维持在30℃以下,同时最低气温不足20℃,凉意渐显。

南方气温也将总体下行,最高气温30℃线快速向南收缩,29日会南退到江南南部,江南、华南闷热感将大幅减退,体感舒适不少。

这样吃米饭,控糖效果更好

1、米饭搭配这些食物

米饭+蛋白质食物:在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说,与只吃米饭相比,同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物,有助于延缓餐后血糖。

米饭+蔬菜:蔬菜富含膳食纤维,不仅能增强饱腹感、延缓胃排空,吃的时候还需要仔细地咀嚼,增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用,比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。

需要注意的是,建议搭配非淀粉类的蔬菜,比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜,或者茄子、西红柿、冬瓜等瓜茄类蔬菜等都可以。

2、餐前可吃水果

每餐的餐前吃点水果,也许能帮你更好地控血糖。

有研究以超重肥胖人群为研究对象,以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物,以含50克可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物,以白米饭餐前饮水作为对照。

结果显示,餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果,均能在一定程度上更好地控血糖,苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上,研究中为134—240克。

据科普中国

多做这些运动助你平安度秋

秋季,虽没有了热扰心神,但人们容易产生悲伤的情绪,俗称“悲秋”。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。

“有研究发现,锻炼可诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。”上海市第一人民医院康复医学科副主任医师缪芸在接受人民网记者采访时介绍,适当的运动可以增加机体的摄氧量,对于情绪控制助益大。

“登山不失为秋季锻炼好的方式。登山有益身心放松,不仅能欣赏秋日美景,登高望远还有利于开阔心胸,同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。”缪芸表示,登山时,随着高度在一定范围内的上升,植被丰富的山地大气中的氢离子和被成为“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低,能促进人的生理功能发生一系列适应性调节,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加。

另外,慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能,还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处,还对心理健康也有好处。跑步时会增加体内内啡肽的分泌,缓解焦虑与紧张,使人感到更快乐。

“秋季锻炼不当也会伤身。”缪芸提示,秋季温度低,身体会反射性地出现血管收缩、柔韧度降低、关节活动范围减小等情况。因此,锻炼前要充分做好准备活动,防止关节韧带损伤、肌肉拉伤,避免心率过快提高等,准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。另外,秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。

据人民网

还在熬夜玩手机?这些行为都会亏损气血

最近,关于养生补气血的话题屡次登上热搜,引发网友讨论。那么,什么是气血?气血对人体有何影响?广州中医药大学第一附属医院妇科副主任中医师曹蕾对记者表示,气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,中医认为,“气血盈,则百病不生,气血亏虚,百病皆生”。

“气有推动、温煦、防御、固摄的作用,能维持脏腑的功能活动,抵御外邪;血主要起到濡养作用,濡养人体的脏腑、肌肤、毛发等等。”曹蕾说。

结合门诊情况,曹蕾分析,生活不规律、思虑过多、营养不良(比如挑食或极端减肥,或长期慢性病的消耗)都容易耗伤气血,尤其是长期熬夜、长时间使用手机这两种行为,同样会暗耗精血,引起气血不足。

那么,在日常生活中,出现哪些情况提示气血不足?曹蕾举例,乏力、疲倦、面色苍白或者萎黄、头发枯槁、脱发、指甲脆薄、胃口不好、失眠等,都是气血不足的表现。“气血不足可以是全身的,也可以体现在某一

个脏腑功能上。比如有些女性月经过少,或闭经,都有可能是气血不足导致的。”

曹蕾提示,气血不足和气血失调可能都有疲倦的表现,需要进一步分辨。简单来说,可以结合舌象进行判断。如果舌质淡、舌苔薄白,唇色较淡,那么可能就是气血不足。但如果舌苔厚腻,或是舌质、唇色紫黯,则考虑有痰湿或者血瘀,影响了气血运行,就不是单纯补气血可以解决的,而是通过要祛除痰湿、瘀血这些病邪因素让气血运行顺畅起来,也就是要调气血。

入秋后,如何更好地养生补气血?曹蕾建议,用百合、麦冬、沙参、玉竹等益气润燥的中药材煲汤或煮水喝,口感较好,也不会太影响膳食的味道。如果受寒受凉,则可以煮姜枣茶,用生姜、红枣加红糖或冰糖煮茶饮驱寒,姜有温中散寒作用,红枣本身也有补益气血的作用。需要注意的是,阴虚内热或痰湿、湿热较重的人群不适合。

据人民网



政务服务便民热线12345 便民服务12343 报警110 火警119 急救中心120 交通肇事122 数字化城管2036110 315热线12315 天气查询96121
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