

今日多云转小雨 明后最低气温11℃上下



谢合康 摄

保定晚报讯(通讯员徐义国)今日多云转小雨,明后天多云转晴,请及时添衣保暖,谨防感冒。未来三天夜间最低气温在11℃上下,夜晚休息时要关好门窗,老年人更要注意保暖,谨防心脑血管疾病的发生。

短暂小雨后多云转晴

据市气象台预测,10月12日多云转小雨,南风转北风2-3级,25℃~12℃。

10月13日多云转晴,西南风2-3级,25℃~11℃。

10月14日晴,西南风转东北风2-3级,26℃~11℃。

我省部分地区有降水

今天白天,张家口、承德、唐山、秦皇岛、保定西北部、廊坊北部阴有小雨或雷阵雨,其他地区多云。

今天夜间到10月13日,张家口、承德、唐山、秦皇

岛、保定、雄安新区、廊坊、沧州阴有雷阵雨或零星阵雨,其中承德北部坝上地区有小雨转雨夹雪,其他地区多云。

10月13日白天到夜间,承德东部、唐山、秦皇岛、沧州东部阴有小雨转多云,其他地区多云转晴。

10月13日白天,张家口、承德、保定西北部有西北风4到5级,阵风6到7级。

10月13日夜间到14日,全省晴间多云。

北方地区昼夜温差拉大

华南一带仍将受台风“小犬”残余环流影响,部分地区强降雨持续,但降雨范围和强度整体有所收敛。但此外,今天西部高海拔地区将迎来降雪最强时段,明天降雪范围收缩、强度逐渐减弱。

具体来看,中央气象台预计,今天,西藏东部、青海东部和南部、甘肃祁连山区、川西高原西部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪。西藏东南部、四川南部、贵州西部和北部、云南西部和中部等地部分地区有中到大雨。

未来几天,华北到长江中下游一带大多天空放晴、气温回升,最高气温多在20~25℃,体感舒适。东北地区最高气温也将回升至20℃上下,但昼夜温差多在10℃以上,早晚时段凉意明显。

但在雨雪频繁的西部地区,气温将明显下滑。而在华南一带,晴雨变化带来的气温起伏也很明显。

不过,毕竟已是寒露节气,冷空气和降温才是主调。预计10月15日前后,新一股较强冷空气将影响我国北方偏北地区,其中新疆北部降温主要出现在10月14日至10月15日,局地降幅超10℃;10月15日至10月16日,华北、东北等地也将出现6~8℃降温,届时上述多地气温或将刷新立秋后新低。提醒公众密切关注气温变化,适当调整着装,谨防着凉感冒。

秋冬儿科六个常见问题看这里

近期,随着咳嗽、嗓子干疼的人不断增多,“咳嗽不断、全国咽喉炎”甚至还冲上了热搜。秋冬季是呼吸道感染高发的季节,特别是儿童尤其要注意。孩子应该如何防止上呼吸道感染?如果孩子咳嗽什么情况需要就医?肺炎支原体是什么?和普通感冒、流感有什么不同?今天,针对秋冬季儿科就医的六个常见问题,医生的权威解答来啦!

咳嗽就是病毒感染吗?

其实咳嗽对于我们人体来说,是一个很正常的反射。也就是说,当气道中出现外源性的异物,或者是病原体的时候,都会触发咳嗽反射,咳嗽本身对于我们的身体是一种保护。

所以,如果宝宝咳嗽的频率并不高,并且咳嗽的程度也不重,不影响宝宝正常的学习、休息、玩耍,这个时候的咳嗽,家长不必过于焦虑。

但是如果咳嗽很频繁,并且对孩子的生活造成了明显的影响,甚至还出现了精神不好,伴随呕吐等情况时,需要带孩子就医。

肺炎支原体会传染吗?

肺炎支原体是一种在我们生存环境之中存在的病原微生物,它的生物学特性介于细菌和病毒之间。肺炎支原体这个微生物,在北京地区属于一个“常驻”的微生物,是引起一些疾病(如社区获得性肺炎)的首要病原之一,也是引起婴幼儿、青少年急性呼吸道感染的主要病原体之一。

值得注意的是,和其他病毒、细菌以及其他的病原体一样,肺炎病原体可以通过飞沫传播。

肺炎支原体和感冒啥区别?

首先,普通感冒和流感,都属于上呼吸道感染的范畴。普通感冒一年四季都会散发,流感多发于每年的冬、春季。

对于普通感冒和流感,最常见的病原体是病毒。以流感为例,流行性感的主要病原体是流感病毒。而肺炎支原体感染是一种不同于病毒的病原体,可以引发儿童呼吸道疾病,不仅包括上呼吸道感染,也可以同时受累到下呼吸道,引起支气管炎、肺炎等疾病。

此外,一些患有下呼吸道慢性疾病的患儿,比如儿童哮喘是比较常见的慢性非感染性疾病,也可能在感染肺炎支原体之后,造成原有疾病病情的加重。

孩子被感染如何护理?

孩子如果感染肺炎支原体,家长不要过于焦虑,我们可以进行正常的护理。

首先,注意勤开窗通风,保证家庭室内的空气流通。其次,要注意戴口罩,保持感染人群和正常人群通过戴口罩进行相应的隔离。第三,要注意手卫生,建议大家要勤用流动水洗手,必要时候用皂液或者是洗手液进行手的清洗和消毒。

出现哪些症状需要就医?

肺炎支原体感染严重的话,还会出现肺部以外的其他表现。如果神经系统受累,可能患儿会有嗜睡、惊厥、抽搐等表现;如果皮肤、关节受累,孩子会出现皮疹,以及关节活动受限、疼痛症状。

如果孩子持续高烧或者是咳嗽三天以上没有好转,或者出现上述可疑的肺部以外表现的时候,应及时就医。

上呼吸道感染怎么防?

对于我们家中的小朋友,如果去到人员相对集中的场所,如幼儿园、学校,一定要养成手卫生的好习惯。另外,如果前往人多的地方,也建议大家戴上口罩。

如果宝宝出现发热症状,或者是呼吸道感染症状,需要到医院就医时,也要注意戴上口罩来进行自我防护。

据北京青年报

这个时段运动最甩肉

尽管流行病学证据对于控制体重的最佳体育活动时间一直存在争议,但美国富兰克林·皮尔斯大学的运动生理学家和香港理工大学的康复科学家发现,在每天上午7点到9点进行适度到剧烈的体育活动最有助于减重。与其他时段锻炼的人相比,在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位,腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据,对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计,包括周末至少1天。

通过聚类分析,研究人员将客观测量的中、高强度体育活动的日变化模式分为上午(642人)、中午(2456人)和傍晚(2187人)三类。

分析结果显示,在上午(7点到9点)锻炼的人群中,中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性,而对于在中午和傍晚锻炼的人群,中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。

此外,在上午锻炼的人群中符合体育活动指南的参与者的体重指数和腰围都低于其他组。自我报告的饮食回忆表明,上午锻炼的参与者其饮食更健康,每单位体重的每日能量摄入更少。尽管上午锻炼的人其久坐持续时间较长,但他们的体重指数和腰围仍然要低于其他组参与者,这可能是由于他们进行了更为艰苦的锻炼。

据北京青年报



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