

# 大风平息 气温回升 未来三天气温最高27℃



**保定晚报讯(通讯员徐义国)**受冷空气影响,昨天下午,我市有西北风4到6级,阵风7到9级,并伴有沙尘天气。这次沙尘影响最严重的时段,已经过去。今天大风平息、气温回升,适宜外出。风干物燥,及时补水润燥并注意用火安全,谨防火灾。另外杨柳飞絮逐渐进入高发期,易敏人群外出请加强健康防护。

## 未来三天晴天持续

据市气象台预测,4月16日晴,南风转西风2-3级,25℃~11℃。

4月17日晴,南风转西南风2-3级,26℃~13℃。

4月18日晴转多云,东风转东北风2-3级,27℃~14℃。

## 我省本周气温多起伏

今天早晨,除秦皇岛、唐山以外其他地区最低气温继续下降2~4℃;张家口、承德中北部、保定西北部最低气温-4~4℃,其他地区5~12℃。

今天白天,全省晴间多云。

今天夜间到4月17日,全省晴间多云。

4月17日夜到4月18日,北部地区多云,其他地区晴间多云。

## 北方大风和沙尘天气减弱

4月15日至4月17日,南方新一轮降水发展,

江南、江汉、华南北部及四川盆地东部、贵州中东部等地有中到大雨,局地暴雨或大暴雨,并伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气;北方降水减少。

4月18日至4月20日,我国自西向东将再次迎来大范围降水,西北地区东部、西南地区东部、黄淮西部、江汉东部、江淮、江南、华南有中到大雨,局地暴雨或大暴雨。南方近期降雨和强对流天气频繁,部分地区累积雨量大,需注意防范次生灾害的发生,公众雨天出行请留意交通安全,防范强对流天气的不利影响。

受阴雨和冷空气影响,昨天,北方大风和沙尘天气有所减弱,昨天夜间此次沙尘天气自北向南趋于结束。不过,北方部分地区还会降温,特别是东北地区降温更为明显。

降温过后,北方大部气温又会快速反弹,接着又有冷空气影响我国,带来明显降温。总体而言,本周北方气温起伏多变,像是石家庄,今天最高气温23℃,后天将升至26℃,4月19日又会降至16℃,公众请根据天气变化及时调整着装,谨防感冒。

相比之下,南方气温波动进程比北方要晚,而且气温变化幅度更小。今天,南方多地迎来降温,最高气温30℃以上的区域会退缩至云南、广东、广西、海南等地,其他大部地区最高气温仍在25℃或以上,维持偏暖格局。

# 软水VS硬水,哪种水对健康更有益?

在生活中,很多人可能都听说过“软水”和“硬水”,但是这两种水的区别是什么?哪种水对人体健康更有益?

通俗来说,水的“硬度”是指溶解在水中的盐类物质的含量,尤其钙盐和镁盐含量的多少。其中,软水是指不含或含较少可溶性钙、镁化合物的水。硬水是指含有较多可溶性钙、镁化合物的水。通常自然界中的雨水、雪水等属于该定义下的软水,而山泉水、江河水、地下水等属于硬水。如若细致划分,按照水中含有的可溶性盐类组成,也可将水的“硬度”分为碳酸盐硬度和非碳酸盐硬度。

碳酸盐硬度主要是由钙镁离子与碳酸根和碳酸氢根组成,这类硬度在受热后能够生成沉淀析出从而从水中除去,因此也被称为暂时硬度;非碳酸盐硬度主要是指由于水中的钙镁离子含量超过了水中的碳酸根与碳酸氢根含量,而与水中的硫酸根、氯离子或硝酸根等结合所形成的硬度,这类硬度在受热时不会发生变化,因此也被称为永久硬度。水中钙、镁化合物的含量之和即为人们常说的总硬度。

日常生活中,软水对人们的生活是有很多好处的,例如软水洗浴可以使头发柔顺光滑、发丝轻柔,使肌肤变得更加细腻、有弹性,减少身体皮屑;软水洗衣能使衣物柔软、洁净、色泽如新,并且晾干以后的衣服不会发白发硬;软水可以保护家中用水电器,可以降低热水器、壁挂炉、洗衣机等用水电器的维修率,延长用水器器的使

用寿命,家庭内墙中安装的水管不易结垢堵塞;软水还可以减少日常生活器具表面的污垢产生,例如清洗过后的餐具、瓷器,可以使它们表面光洁,少留或者不留痕迹等。传统上人们认为软水具有一定好处,饮用软水能预防结石病发病率,维护健康。但是如果长期饮用软水可能会导致人体某些营养元素的缺乏。

硬水的好处主要是硬水质的饮用水富含人体所需矿物质成分,是人们补充钙、镁等成分的一种重要渠道。当水中含有的可溶性钙镁等化合物含量较高时,溶于水中的钙等成分是较易为人体吸收的。但也有研究表明长期饮用硬度过高的水可能会导致肾结石、胆结石或心血管等疾病。

那么,如何鉴别身边的水是软水还是硬水?

方法1:取一杯热水,倒入肥皂水,轻轻搅拌。水面上出现泡沫的为软水,水面上出现浮渣的为硬水,浮渣越多,水的硬度越大。

方法2:用水壶加热,在壶壁上留下较多水垢的是硬水。

方法3:取一干净、干燥的玻璃片。分别在不同的位置滴等量水样。待其完全挥发后,白色残留物多的为硬水,反之为软水。

对饮用水硬度的选择有什么标准?根据我国最新GB 5749-2022《生活饮用水卫生标准》要求,生活饮用水的总硬度(以碳酸钙计)不得超过450mg/L的限值。健康饮用水的硬度在50-200mg/L。据人民网

## 便民资讯

### 17日部分用户停水

因供水设施施工,五四路(东方家园北门口-东二环)南北两侧拟定2024年4月17日9时30分至14时30分停水5小时(突发情况除外)。

本次停水作业将影响以下区域用水:东金庄安置区。

**特别提醒:**停水期间,请关注与重视消防安全工作!敬请居民在停水期间关闭家中水龙头,避免恢复供水时给您造成不必要的损失。停水及初送水期间可能对附近区域用户造成短时水质变化,如出现水浊现象打开水龙头排净即可。其他未明事项,请致电保定供水24小时尚水服务热线3030111问询。

## 体检发现甲状腺结节,该怎么办?

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。近年来,一些群众在体检中发现甲状腺存在结节。什么是甲状腺结节?需要进行手术切除吗?记者采访了陆军军医大学西南医院相关专家。

“甲状腺是位于人体颈部前下方的一个重要内分泌器官。甲状腺结节是指甲状腺内部出现异于正常的结构改变。”陆军军医大学西南医院乳腺甲状腺外科副主任齐晓伟介绍,甲状腺结节通常分为结节性甲状腺肿、炎性甲状腺结节、甲状腺囊肿、甲状腺肿瘤等。

“临床上,多数患者往往没有症状,也没有明显可触及的包块,甲状腺结节的发现主要依靠B超等辅助检查。”齐晓伟说,当发现甲状腺结节后,应结合病史、症状表现以及血液学检查等对结节性质进行综合评估。B超下甲状腺良性结节通常边界比较清楚、形态比较规则,而恶性结节的边界一般不清晰、形态不规整且常伴有细小钙化。

“临床数据显示,90%以上的甲状腺结节是良性的,最终确诊为恶性的比例不足10%。”齐晓伟表示,多数良性甲状腺结节不需要进行特殊治疗,定期随访即可。一般而言,如发现甲状腺有结节,每半年至一年复查一次超声,如结节没有明显增大,可继续观察,如出现明显增大,或结节紧邻气管、喉返神经,出现可疑淋巴结转移等,都需进行穿刺活检,若被证实为恶性,通常应进行手术治疗。只要接受规范化治疗和定期随访,一般能取得良好的愈后效果。

除上述情况外,齐晓伟还提醒,由于甲状腺与气管、咽喉、食管等相邻,当甲状腺肿大到一定程度时可能压迫这些结构,出现如呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状,也可接受手术治疗。

专家表示,备孕和妊娠期女性,以及年龄大于30岁,有自身免疫疾病或有颈部及甲状腺放射史等都属于甲状腺疾病高危人群,应及早筛查甲状腺功能,做到早发现早治疗。针对普通民众,除定期体检外,还要避免过度劳累,保持良好心情,作息规律,远离电离辐射环境,控制碘的合理摄入,同时加强运动锻炼,增强体质。(记者周闻韬) 据新华社

