

# 秋意渐浓, 早晚适当添衣

保定晚报讯(通讯员徐义国)未来三天, 我市以多云天气为主, 早晚凉意明显, 昼夜温差大, 公众出行注意适当添加衣物。明天仍有阵雨来扰, 最高气温22℃。

## 未来三天我市多云为主

据市气象台预测, 12日晴转多云, 东部晴转阵雨, 东北风转北风2-3级, 29℃~18℃。

13日阵雨转多云, 北风转东北风2-3级, 22℃~17℃。

14日多云, 东北风2-3级, 26℃~21℃。

## 我省局部阵雨或零星阵雨

今天白天, 沧州、衡水、邢台、邯郸四个地区的东部多云间阴有零星阵雨或阵雨, 其他地区多云。

今天夜间到13日, 全省多云转阴, 大部分地区有阵雨或零星阵雨, 13日白天, 坝上地区有偏南风转西北风4到5级阵风6到7级。

13日夜间到14日, 西北部地区阴有阵雨或零星阵雨, 其他地区多云。

## 长江中下游高温缓解 北方雨水添秋凉

昨天, 热带低压带来的降雨将向北发展, 北方高空槽东移, 配合暖湿气



赵琳 摄

流加强, 西北地区东部至内蒙古一带降水还将加强, 今天内蒙古中部降雨强度或为9月同期少见。

具体来看, 今天, 内蒙古中西部、青海东部、甘肃中南部、黄淮中南部、江淮北部、四川盆地西部、云南西部等地部分地区有中到大雨, 其中, 内蒙古中部、河南东部等地局地有暴雨。

明天, 西藏西部、青海西部、甘肃南部、黄淮东部、四川盆地西部、云南西部和南部、广东中部、海南岛等地部分地区有中到大雨, 其中, 四川盆地西南部等地局地有暴雨。

气象专家提醒, 今天华东地区雨势较强。此外, 9月以来西北地区、内

蒙古中西部等地降水量较常年同期显著偏多, 今天降雨仍频繁。

随着热带低压的到来, 叠加冷空气影响, 长江中下游近期“顽固”的高温天气将得到明显缓解。今天长江中下游高温范围将大幅缩减。

不过, 四川盆地至华南的部分地区, 高温天气仍将持续。像重庆, 今后7天高温天气都将持续在线, 公众仍需做好防暑降温措施。

对于西北、华北、东北等地来说, 频繁降雨再添凉意, 今后7天气温波动下行, 气温将陆续创立秋以来新低, 沈阳、北京、天津、兰州最高气温低点将降到只有20℃左右, 公众外出可添件外套, 以免感冒。

## 在健身房如何科学合理运动, 避免损伤

全民健身广泛开展, 群众从事体育运动的热情高涨, 健身房运动成为不少人的选择。如何在健身房科学合理运动, 避免运动损伤? 记者采访了北京大学第三医院运动医学科副主任医师邵振兴。

邵振兴介绍, 运动要循序渐进、有规律。健身前要制订计划, 切忌“突击式”健身。人体机能需要适应的过程, 短时间内进行超出承受能力的运动, 身体在“过载”的情况下很容易出现损伤。

根据需求和身体状况, 选择合适项目和器械。健身房里的器械和项目可分为3类: 有氧运动相关器械、无氧运动相关器械以及配合简单器械(或者不需器械)的运动课程, 如瑜伽、普拉提等。运动时可以有氧和无氧相结合, 减脂和增肌交替进行。

跑步机是人们进入健身房运动的普遍选择, 如何正确使用跑步机? 第一, 选择专业合脚的跑鞋; 第二, 选择合适的配速匀速跑步, 时间不宜过长; 第三, 如无特殊需要, 不建议爬坡跑, 这样会增加髌股关节压力, 容易造成软骨磨损; 第四, 由于个体差异大, 并没有适合所有人的建议步数, 量力而行, 必要时佩戴护膝; 第五, 体脂率过高且下肢力量不足时, 不建议以跑步机为主来减脂, 否则膝关节软骨磨损的风险较大。

如果已经出现膝关节酸痛不适或确认有关节软骨的退变, 就应尽量避开选择跑步机、负重深蹲等频繁磨损髌股关节的运动, 可以选择固定自行车, 并在使用时调高车座、调低阻力, 降低髌股关节的运动压力、避免磨损。同时, 应加强大腿股四头肌肌力的锻炼, 例如平卧直抬腿、靠墙静蹲等。

做好运动前热身、运动中防护以及运动后放松。健身前要做好拉伸等热身活动, 让身体“热”起来。运动过程中, 根据情况合理佩戴护具, 例如大重量的举重要戴好护腰保护脊柱、拳击类运动要戴好拳套、长时间跑步戴上护膝等。运动结束后做好放松, 可以适度按摩肌肉、洗热水澡等, 不要立刻投入下一项工作或活动。运动过程中出现明显不适时, 要立刻停止。若一段时间后症状不能缓解, 或者反复出现相同症状, 建议找专科医生检查。

运动要适度, 尤其不要在疲劳状态下过度运动。运动健身的目的是让自己更健康, 而不是运动过度导致健康受损。在工作了一天、身心疲惫的情况下, 尽量选择一些放松的低强度运动。因为身体处于疲劳状态时, 肌肉肌腱的反应性、相关神经的反射灵敏度都会下降, 再进行长时间、高强度的运动, 就非常容易造成运动损伤。

此外, 不要局限于健身房运动, 结合一定的户外活动, 才是最好的方式。循序渐进、规律适度、以我为主、做好防护、有氧无氧、避免过度, 才能更好地远离运动损伤, 享受运动带来的快乐。

据人民日报

## 今日起, 三条公交班线调整末班车时间

保定晚报讯(记者耿静 通讯员李斌)9月11日, 记者从市公交公司获悉, 根据线路运营情况并结合市民建议, 市公交公司将于9月12日

起, 对11路、39路、61路公交车末班车时间进行优化调整, 方便市民出行。

11路长城部件园末班车时间, 由

原20时调整至20时30分; 39路长城部件园末班车时间, 由原20时30分调整至21时; 61路长城部件园末班车时间, 由原20时调整至20时30分。

## 人工耳蜗等高值医用耗材将纳入集采范围

国家医保局副局长颜清辉日前表示, 医保部门将开展新批次国家组织药品和高值医用耗材集采, 将人工耳蜗等高值医用耗材纳入集采范围。

在国新办举行的“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上, 颜清辉介绍, 通过集采, 群众用药负担降低, 用药可及性和质量提升, 并且推动医药行业健康高质量发展, 助推公立医疗机构回归公益性。

如乙肝抗病毒药恩替卡韦、替诺福韦等, 集采前患者的年费用高达4000至5000元, 集采后的年费用降到100至200元, 且乙肝患者抗病毒的治疗率和规范性大幅提升。再如集采后胰岛素大幅降价, 临床性能更好的三代胰岛素使用量占比从集采前的58%提至70%以上。

颜清辉表示, 下一步, 医保部门将大力推进医药集采扩面提质, 开展新批次国家组织药品和高值医用耗材集

采, 将人工耳蜗等高值医用耗材纳入集采范围; 加强区域协同, 重点指导地方推进中成药、中药饮片和体外诊断试剂等耗材联盟采购。

同时, 平稳推进接续采购, 加强集采执行的精细化管理, 会同相关部门强化中选产品使用、供应、监测等各环节管理措施, 督促中选产品及时进院、优先使用, 同时压实中选企业保障质量和供应责任。(记者徐鹏航) 据新华社

## 喝碱性水能生儿子? 生殖专家: 没有数据支撑

近日, “矿泉水被传能生儿子被抢脱销”的话题登上社交媒体热搜榜。广东省生殖医院妇科专家何小红表示, 这种说法并没有科学依据。胎儿的性别是由性染色体决定的, 与孕妇食用何种食物并无直接关系。

民间流传“碱男酸女”, 即认为女方食用酸性食物生女孩的可能性较大; 而食用偏碱性的食物, 生男孩的机会较多。“我们都知道生男生女取决于

受精时精子所携带的性染色体是X还是Y。”广东省生殖医院男科副主任刘晃表示, 尽管性别由男性决定, 但男性也不能确定自己提供的是X还是Y染色体, 生男生女在本质上是随机的。

还有观点称, 碱性的阴道环境中, Y染色体的精子活动力强, 容易与卵子结合形成男胎, 而在酸性的阴道环境中, X染色体的精子容易与卵子结合形成女胎。

“其实这种说法找不到依据, 究其

原因可说是概念盗用或数据混淆。”刘晃表示, 《世界卫生组织人类精液检查与处理实验室手册》(1999年第四版)(下称《手册》)提示: “一般正常精液的pH值在7.2-8.0之间, 当pH值8.4时, 精子的活动力增加”。因此, 某些商家或非专业人士歪解此概念与数据, 让民众觉得带有Y染色体的精子在碱性或酸性的阴道环境中活力会存在差异。

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  
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