秋凉明显 未来三天多云，晴天，间或零星阵雨

保定晚报讯（通讯员徐义国）今明两天我市最高气温在24℃至25℃之间，请及时调整着装，谨防心脑血管疾病和感冒的发生。

今天我市最高气温24℃

据市气象台预测，14日多云，西部有零星阵雨，东北风2-3级，24℃～15℃。

15日多云转晴，西部有零星阵雨，东北风转南风2-3级，25℃～17℃。

16日晴转多云，南风转东风2-3级，28℃～17℃。

我省阵雨+大风+降温来袭

今天白天，保定、石家庄、邢台、邯郸四个地区的西部多云间阴有分散性阵雨或零星阵雨，其他地区多云。

今天夜间到15日，张家口、承德西部多云转阴有小雨或零星小雨，保定、石家庄、邢台三个地区的西部多云间阴有分散性阵雨，其他地区多云间晴。

15日夜间到16日，北部地区阴有小到中雨，南部地区多云间阴，其他地区多云间晴。到明天夜间，渤海海域和沿海地区有东北风5到6级，阵风7到8级。今明两天，石家庄、沧州以北地区最低气温下降3～5℃，局地5～7℃。

台风“贝碧嘉”逐渐靠近我国

9月以来，北方雨水频繁上线，西北地区多地、内蒙古中西部等地降水量较常年同期显著偏多。今天开始，北方新一轮降雨又将上线。此外，今年第13号台风“贝碧嘉”逐渐向我国靠近，今天夜间穿过琉球群岛移入东海东部海面，之后向浙闽沿海靠近，并将于15日夜间至16日早晨在上海到福建北部一带沿海登陆。受“贝碧嘉”影响，中秋假期期间华东等地将掀起强风雨天气。

气象专家提醒，近日内蒙古中部、青海东部等地降雨频繁，公众需警惕山洪、地质灾害、中小河流洪水等次生灾害。此外，台风“贝碧嘉”进入东海后的路径仍存变数，请华东地区的公众持续关注台风动向，有出行安排的朋友及时调整计划。

过去两天，随着雨水增多，南方高温迅速缩减。未来几天，南方“秋老虎”并不会下线，浙江、安徽南部、江西北部、湖北东部等地高温还会复苏；重庆、四川东部地区高温耐力最强，重庆未来七天高温持续，并且普遍在37℃或以上。

至于北方，受冷空气和降雨的影响，未来一段时间，气温波动明显。未来三天，东北气温将集中创新立秋以来新低。

目前，西北、东北多地都已完成入秋进程，雨水和冷空气频繁到来让秋意更浓。

可移植人类血液干细胞在实验室制成 有望开发白血病个性化疗法

据最新一期《自然·生物技术》杂志报道，澳大利亚默多克儿童研究所领导的研究团队首次在实验室中制造出与人体组织极为相似的造血干细胞。这一成果或为白血病和骨髓衰竭患者带来个性化治疗方案。

此前，在实验室中开发出能移植到动物模型中，且能产生健康血细胞的人类血液干细胞一直无法实现。现在，研究人员开发出一种工作流程，可创建出与人类胚胎中的血液干细胞非常相似的可移植血液干细胞。重要的是，这些干细胞可按照临床使用所需的规模和纯度进行培养。

人类血液或皮肤细胞通过“重编程”被转化为多能干细胞。该过程中，4个基因被暂时激活，这些细胞回到发育的早期阶段，并可变成体内的任何细胞。

研究人员将这些多能细胞转化为血液干细胞。他们制造了数千个悬浮在液体培养基中的细胞球，每个球中含有几百个细胞。大约两周时间，干细胞就可分化成血管细胞，进而产生数百万个血细胞。

研究人员接着将这些血细胞注入免疫缺陷小鼠体内。其中50%的血细胞变成了功能性骨髓。这意味着它们产生了与健康人类骨髓中相同的携带氧气和抵抗感染的细胞。这种在较长时间内产生所有血细胞类型的独特能力，促使研究人员将这些细胞定义为血液干细胞。

研究还发现，实验室培养的干细胞可在成功移植到小鼠之前进行冷冻保存，模拟了供体血液干细胞在移植给患者之前的保存过程。

造血干细胞往往能给血液病患者“第二次生命”，然而，并非所有患者都能配型成功。

新流程意味着，研究人员可利用患者身上的任何细胞，重新编程为干细胞，然后将其转化为特定的血液细胞用于移植，这将对患者的生命健康产生巨大影响。

研究人员表示，这项研究标志着血液性癌症新疗法开发取得了重大突破。但在将该方法应用于临床之前，还需在人类身上进行大量测试。 **据人民网**

便民资讯

18日至19日部分用户停水

因供水设施施工，天鹅路（阳光大街－瑞祥大街）北侧拟定9月18日9时30分至19日9时30分停水24小时（突发情况除外）。

本次停水作业将影响以下区域用水：轻工用品宿舍、水文所宿舍、永道投资公司、23号院、五一九大队、五一九地质勘察住宅。请以上区域用户做好储水准备。

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。

青少年运动如何科学防护 避免运动损伤

近年来，青少年的身体素质愈发受到社会各界关注和重视。在成长阶段，青少年养成体育锻炼习惯可以受益终身。与此同时，只有在保持健康的前提下，才能充分享受运动乐趣。

那么，青少年如何科学防护，避免运动损伤？记者采访了上海体育大学运动健康学院博士生导师、温州医科大学康复医学院副院长王雪强。

王雪强介绍，青少年参与体育锻炼，要选择适当的运动项目。首先要根据自身兴趣选择，只有保持兴趣，才能持续参与。

还要结合自身身体特点。体重超重的青少年，应当首选有氧运动，如跑步、游泳、骑自行车等，以帮助燃烧脂肪减轻体重，并且避免强度过高、对膝关节或踝关节造成刺激。患有心脏病或哮喘的青少年应在医生帮助下选择低强度运动，如散步、瑜伽、太极拳等。

运动过程中，需要注意以下细节——

在运动前需要进行充分的热身活动，如慢跑等低强度训练或动态拉伸，以提高肌肉温度、促进血液循环，降低肌肉和关节受伤的风险。

检查运动场地和自身装备，确保安全性，避免在湿滑、崎岖或有潜在危险的场地上运动。根据运动类型，要佩戴合适的防护装备，如护膝、护肘、头盔等，可以有效降低运动时的碰撞或摔倒造成的伤害。还要选择适合的鞋子，如跑步鞋、足球鞋或篮球鞋，以提供足够的支撑和减震效果，避免足部和膝盖受伤。

尝试新运动时应从练习基本动作开始，运动强度也要循序渐进。青少年具有独特的生理特点，心脏体积和重量相对较小，心脏收缩力较弱，运动时心率会迅速增加，因此，过度运动可能导致心脏负担过重。并且，青少年的血管弹性较好，血管内径相对较细，突然剧烈运动，可能出现血压急剧升高情况。如果青少年在运动中出现气短、胸闷等症状，应立刻停止运动，情况严重时及时就医。

运动后进行适当的放松。轻度拉伸和放松运动，有助于身体逐渐恢复到正常状态，减少肌肉僵硬和酸痛。此外，还需要摄入足够的营养，以支持身体恢复。

如果青少年在运动中意外受伤应如何处理？

一旦发生伤害，青少年应立即停止运动，避免伤害加重。然后初步评估伤势的严重性，如果出现严重疼痛、明显肿胀、畸形或无法活动等情况，应避免随意移动，等待专业救援。

对于大多数急性软组织损伤，可以对受伤部位进行冰敷、加压包扎、抬高。冰敷可以帮助减少肿胀和疼痛。注意不要直接将冰块接触皮肤，可以用毛巾包裹冰袋。还可使用弹性绷带对受伤部位进行适当的加压包扎，以防止肿胀蔓延。包扎时不要过紧，避免影响血液循环。将受伤部位抬高到心脏以上的位置，也有助于减少血液流向受伤部位，从而减轻肿胀。 **据人民网**

便民电话

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