

我市开启“晴冷”模式 您“捂装”好了没？



杨洪光 摄

保定晚报讯(通讯员徐义国)未来三天,我市均是晴间多云天气,最高气温16℃,将进入“晴冷”模式。随着天气变冷,气温骤降,流感、肺炎等呼吸道感染疾病增多,心脑血管疾病发病风险升高,老人、孩子、体弱人群及高危人群应当注意预防。公众出行务必要注意添衣保暖,特别是早出晚归的朋友们。

我市进入“晴冷”模式

据市气象台预测,5日晴间多云,西南风2~3级,16℃~5℃。

6日晴间多云,东北风2~3级,16℃~5℃。

7日晴间多云,北风转东北风2~3级,16℃~6℃。

全省大部降温+霜冻

受冷空气影响,预计今天早晨,保定、廊坊及以南地区最低气温继续下降3~6℃,其他地区继续下降2~3℃,张家口、承德、保定西北部最低气温降至-12~-3℃,其他地区降至-2~5℃,全省大部分地区有霜冻,其中张家口、承德、保定西北部、唐山北部、秦皇岛北部有冰冻。请注意防范。

今天白天,全省晴间多云。

今天夜间到6日,石家庄、沧州以南地区晴转多云,其他地区晴间多云。

6日夜间到7日,南部地区多云转晴,其他地区晴间多云。

中东部多地气温将再创新低

昨天,冷空气持续发力,降温中心东移南压,同时,中央气象台继续发布大风蓝色预警。11月4日至5日,受强冷空气影响,东北地区东部、华北中南部、黄淮、江汉等地气温将下降6~8℃,其中吉林东部、山东西北部等地局地降温可达10℃左右。

在这轮降温过程中,近期全国整体偏高的气温将回归正常水平,或短暂转为偏低。气温低点将出现在明后天早晨,届时,最低气温0℃线将南压到华北中北部至陕西中北部、甘肃南部一带。

此外,中东部多地气温将再创立秋以来新低。

相对于降温来说,这股强冷空气带来的降水较弱,今天,北方大部将会放晴。此外,近期降雨频繁的海南岛等地今天仍会有强降雨出现,部分地区累计雨量达。

具体来看,今天,黑龙江东南部、新疆北疆北部和南疆盆地西部、西藏中东部、青海南部、川西高原等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,西藏中东部、青海南部、川西高原北部等地部分地区有中到大雪,西藏东北部、川西高原南部、四川盆地中西部、云南北部和中西部、海南岛等地部分地区有小到中雨。

中国天气网提醒,近期海南岛等降雨频繁,部分地区累计雨量大,公众需高度警惕持续降雨或局地强降雨可能引发的山洪、滑坡、内涝等次生灾害。

研究发现人类活动可能导致昆虫变色

新西兰一项最新研究发现,该国本土石蝇因人类活动造成的环境变化而改变了颜色。

新西兰奥塔戈大学研究人员日前在美国《科学》杂志上发表论文说,在自然形成的森林区域中,一种本土石蝇此前已进化出模仿有毒森林物种的“警戒”颜色以欺骗捕食者,让它们误以为这种石蝇也是有毒的。但随着人类的到来,这里的森林被砍伐,导致这种有毒物种消失,该区域的石蝇因失去可模仿对象而不再采用这种策略,而是进化成了不同的颜色。

具体来说,森林的消失导致多个石蝇分支发生颜色改变,不再模仿有毒森林物种的“警戒”颜色。这项研究展示了种群在遭遇突然的环境变化后迅速适应的可能性。

研究人员介绍,在进化过程中应对环境变化时,单个物种会发生一些适应性变异,新研究表明人类活动引发的环境变化也会改变物种之间的相互作用。不过,尽管人类打破了数百万年来不同物种间进化出的生态互动,但一些物种有足够的韧性来克服人类活动造成的影响。

据新华社

戒烟能让心血管患病风险减半

不久前2024年欧洲心脏病学学会年会上发表的一项研究中,来自法国比沙-克劳德·伯纳德医院的研究人员发现,稳定型冠状动脉疾病患者在确诊后的任何时间点戒烟,都能将发生重大心血管事件的风险降低近50%。相比之下,只减少吸烟量的患者在心血管风险方面的变化微乎其微。

国际稳定型冠状动脉疾病患者的长期前瞻性观察注册研究评估了吸烟状况对冠状动脉疾病患者心血管事件的影响。该研究登记了32378名冠状动脉疾病患者,并分析了他们在5年随访期间发生的主要不良心血管事件(MACE),包括心血管死亡或心肌梗死的情况。

研究显示患者在被诊断出冠状动脉疾病后平均6.5年被纳入研究:纳入时,13366名(41.3%)从未吸过烟,14973名(46.2%)曾经吸过烟,4039名(12.5%)当前还在吸烟。在曾经吸过烟的人中,有72.8%的人在冠状动脉疾病确诊后的一年内戒烟,有27.2%的人在后续年份中戒烟。研究人员表示,确诊后的第一年是戒烟的关键窗口期。

结果表明,在冠状动脉疾病确诊后戒烟的患者,无论他们在何时戒烟,其心血管状况均显著改善,MACE的风险降低了44%。而减少吸烟的吸烟者,与未改变吸烟习惯的吸烟者相比,MACE的风险并未显著改变。冠状动脉疾病确诊后,每多一年持续吸烟,MACE的风险就会增加8%。

不过,尽管与吸烟者相比,戒烟者的MACE风险迅速显著降低,但即使戒烟多年,他们的心血管患病风险也无法达到从未吸烟者的水平。

据人民网

煮米饭时加勺油和醋 能降低升糖速度吗？

最近,网上有种说法是煮米饭时加点油和醋,不仅能让米饭更亮、更香、更好吃,还能降低米饭的升糖速度,吃了不长胖。真的吗？

烹调任何食物时,只要加点油,都能改善外观光泽度,加油会让米饭变得更好吃,这是完全没错的,这也是人们爱吃炒饭的原因之一。

至于加醋的作用,在北方地区比较明显。北方地区以硬水为多,硬水是弱碱性的,“硬”的主要原因通常是水中含钙离子过多。加入少量酸后,钙离子在酸性条件下减少与淀粉分子的相互作用,米饭就更柔软好吃。同时,加醋也有利于保护大米中的维生素B1,虽说精白大米本身的维生素B1含量就很低,但毕竟多少还剩一点。所以,在北方碱性水条件下,加少量醋煮饭,算是个保护营养素的措施。

那么,加油加醋这种处理是不是能降低餐后血糖反应呢?大概率是不能的。

因为,在饭里只加一小勺油肯定是不够的,需要较多的油脂才能起到作用。但是,加大量的脂肪就会大幅度增加热量,不利于预防肥胖。同时,前一餐如果吃了大量脂肪,还会升高下一餐血糖反应。

加醋也必须是加大量的醋。此前研究证据表明,醋酸可以降低唾液淀粉酶的活性,延缓淀粉分解速度,延缓胃

排空,提高肌肉组织对血糖的利用效果。但是,按此前国外的研究证据,一餐大约要吃30克酸度6%的醋(如老陈醋),或45克酸度4.5%的醋,才能起到作用,而且必须是先吃醋再吃饭,或饭和醋一起吃才可以,后吃则是无效的。

如果100克大米(满满一小碗饭)烹调时就要加入30~45克的醋,这样煮出来的米饭口味可能会受影响。而且,醋酸属于挥发性酸,在煮制过程中,会有很大一部分和水蒸气一起散发出去。

所以,真正需要控血糖的人,还是不能因为加了一小勺油、一小勺醋就觉得能解决吃白米饭后血糖上升太多的问题。

想要降低米饭的血糖反应,有以下几个已经被人体试验研究证明比较可行的方案:

- 1.在蒸米饭的时候加入一部分全谷物,如燕麦粒等,一起煮饭可以有效降低混合饭的血糖指数,即使用压力锅煮软也是有一定效果的。
- 2.先吃一碗少油蔬菜,再吃其他菜肴,再开始吃米饭。
- 3.餐前先喝一杯牛奶,或含少量糖的豆浆,再吃正餐。
- 4.就着泡菜、酸梅、醋泡苹果干等酸味食物吃米饭。
- 5.餐前半小时提前吃半个苹果(约150克),然后再开始吃菜肴和米饭。

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