

未来三天我市云量增多 早晚寒冷及时添衣



叶子 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市云量增多,气温较前些天相仿,风力不大,较适宜开窗通风和户外活动。总体来看,白天较适宜出行,但早晚气温低迷,夜间最低气温维持在冰点以下,早晚寒冷及时添衣,谨防感冒。同时,天干物燥,需要及时补水润燥并注意用火、用电和用气安全;自采暖用户注意防范火灾和一氧化碳中毒的发生。

未来三天我市多云为主

据市气象台预测,10日晴间多云,北风转东北风2-3级,6℃~0℃。

11日多云间晴,东北风转西南风2-3级,6℃~-2℃。

12日多云,西风2-3级,5℃~-2℃。

我省局部有零星雨雪

今天白天,石家庄、沧州以南地区晴转多云,其他地区晴间多云。

今天夜间到11日,张家口、保定、石家庄、邢台、邯郸五个地区的西部山区多云转阴有零星小雪或零星雨夹雪,其他地区晴转多云。渤海海域和沿海地区有东北风6到7级,阵风8到9级。

11日夜到12日,西北部地区多云转阴有零星小雪或小雪,其他地区多云。

全国大部自北向南陆续迎降温

昨天,北方降雪将主要出现在新疆、青海、甘肃、宁

夏等地,局地或现暴雪,今天降雪将进一步向东扩展至华北西部等地。在南方,随着冷空气南下和暖湿气流交汇,今后三天,西南地区东部至江南一带将维持阴雨频繁的天气格局。

中央气象台预计,今天,新疆北部、西藏东部、西北地区中东部、山西南部、河南西部、安徽北部、江苏西北部、黑龙江中东部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,西藏东部局地有大雪。西藏东南部、黄淮南部、江淮大部、江汉、江南北部和西部、西南地区东部、广西北部、台湾岛东部等地部分地区有小到中雨。

明天,新疆南疆盆地和东部、甘肃河西和东南部、陕西南部、山西中南部等地部分地区有小雪或雨夹雪。江淮大部、江南大部、四川盆地大部、贵州、云南东南部、广西大部、海南岛大部、台湾岛东部等地部分地区有小雨。

气象部门提醒,北方这轮降雪过程中,青海、甘肃等地累计降雪量大,当地新增积雪较深,西安、太原等地还可能迎来今冬初雪,而南方则将维持大范围阴雨天气。

本周,影响我国的冷空气十分活跃,大部地区气温将自北向南陆续下降。其中,10日至13日,西北地区、华北西部、内蒙古、东北地区北部、西南地区东南部、江淮、江汉东部、江南东部、华南西部等地部分地区下降6℃至8℃,局地10℃以上。受其影响,西北地区东部多地最高气温将会跌至冰点。同时,最高气温10℃线将退回至长江沿线。

气象部门提醒,在冷空气频繁影响下,未来十天我国多地气温将接近常年同期或偏低,今年入冬偏晚的江南一带正在开启入冬进程,湿冷感明显。

研究显示坚持力量训练或可让你“变年轻”

美国一项研究显示,每周三次、每次一小时的力量训练或可令你的生物年龄比实际年龄小近8岁。

英国《每日邮报》8日引述刊载于美国国家医学图书馆网站的文章报道,这项研究由美国杨伯翰大学运动科学教授拉里·塔克牵头。先前已经有不少研究证明力量训练与人体骨骼和肌肉健康程度有关,这次研究人员关注的是更细微的部分:力量训练与染色体端粒长度的关系。

端粒位于染色体末端,作用类似于鞋带两头防止磨损的“保护帽”。随着细胞不断分裂和老化,端粒会慢慢变短。因此端粒长度被用作判断细胞衰老程度的重要标志,衰老越严重,端粒越短。

研究人员分析了4814名参加美国全国健康与营养调查的成年人的身体状况、锻炼习惯和血液样本,这些人年龄在20岁至69岁之间。结果显示,即使考虑到年龄、性别、种族、收入、吸烟史、体型以及参加力量训练以外的体育活动等诸多因素,经常进行力量训练的成年人

的端粒明显比不进行力量训练的成年人更长,生物衰老程度更低。

具体来说,每周进行90分钟的力量训练关联生物年龄平均比实际年龄小3.9岁。若是每周三次、每次一小时力量训练,则意味着生物年龄平均比实际年龄小7.8岁。

不过,研究人员指出,这并不意味着锻炼与端粒较长之间存在因果关系。

英国国民保健制度建议成年人每天坚持锻炼,推荐运动量为每周累计150分钟中等强度或75分钟剧烈运动,另外每周还要有至少两天锻炼腿部、背部和腹部的主要肌肉群。

研究人员说,力量训练可能有益健康和寿命,因为它不仅能解决肥胖问题,还能逆转肌肉流失,提高新陈代谢,促进心血管健康。塔克教授写道:“力量训练可以通过减少慢性疾病和代谢风险因素,减缓生理衰老过程和细胞衰老,更长的端粒就是证明。”

据新华社

虽发病率较高,但预后效果较好 科学看待甲状腺癌 你要了解这些

近期,多位公众人物患上甲状腺癌,引发网友对该疾病的关注。如今,甲状腺癌发病率呈上升态势且发病年龄愈发年轻化。国家癌症中心统计数据显示,2022年我国甲状腺癌新发病例数为46.61万,首次进入各类高发癌症前三。

甲状腺癌的发病机制是什么?大家又该如何预防?近日,记者就此采访了相关专家。

与其他癌症相比生存率相对较高

北京大学人民医院普通外科主任医师金仲田告诉记者,同绝大多数恶性肿瘤一样,甲状腺癌发病的确切原因尚无定论。家族史、情绪波动、生活压力大、过量摄入碘元素、其他甲状腺疾病等是诱发甲状腺癌的可能因素。

“甲状腺癌预后效果较好,大多数分化型甲状腺癌患者5年生存率可达92.9%。”金仲田表示,和其他癌症相比,甲状腺癌病症不明显、生存率相对较高。按照病理类型划分,甲状腺癌主要分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌和未分化癌等。其中,乳头状癌最为常见,主要表现为颈部淋巴结转移。由于对周围组织的侵犯速度缓慢,其恶性程度相对较低。

临床上,甲状腺癌治疗已相对成熟,主要治疗方式包括外科手术、碘-131治疗、靶向和免疫治疗、化疗等4种。外科手术治疗是大部分甲状腺癌患者的唯一根治手段。术后,患者通常需进行内分泌治疗,接受单侧叶及峡部切除手术的患者,内分泌治疗时间一般为约5年;接受全甲状腺切除手术的患者,丧失了甲状腺功能,需终身服用甲状腺素片。

甲状腺疾病患者应定期检查

甲状腺是人体最大的内分泌器官,对各类激素变化较为敏感,其代谢与人的情绪波动、生活压力有紧密关联。当前,随着体检的普及和检查设备的迭代,越来越多的人被查出甲状腺结节、桥本氏甲状腺炎、甲亢、甲减等疾病。

对此,金仲田表示,甲状腺结节是甲状腺疾病中最为常见的一种。一般来说,当结节直径大于4厘米时,相对容易向下往胸腔生长,可能发展为胸骨后甲状腺肿,进而增加发生恶变的可能性。桥本氏甲状腺炎属于自身免疫性甲状腺炎,主要症状表现为甲状腺逐渐纤维化、甲状腺功能降低等,病情严重的患者需额外补充甲状腺素。

“如果一个人有甲状腺结节,且罹患桥本氏甲状腺炎,在两种疾病的相互作用下,甲状腺恶变的概率会有所提升。”金仲田告诉记者,人们应该培养定期体检的习惯,尤其是甲状腺相关疾病患者应每年定期进行甲状腺检查。此外,人们还应积极调整情绪,寻找适合自己的解压方法,加强锻炼,提高免疫力。

需要注意的是,相较于成年人,儿童和青少年甲状腺癌发病症状不明显,容易被忽视或漏诊,导致确诊时病情已较为严重。金仲田建议,家长平时要多关注孩子健康,如发现颈部有肿块或增粗等异常情况,应及时就诊。

据人民网

