晴冷,风弱,这个双休日较适宜出行

谢合康 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市晴冷在线,预计白天最高气温在7℃至8℃左右。这个双休日天气晴或多云,风力不大,较适宜出行。只是夜间气温依旧较低,早晚保暖尤为重要。气象部门提醒,冬季冷空气频繁,气温低,体感冷,大家要及时关注天气变化,提前做好防范。

未来三天我市晴冷在线

据市气象台预测,14日晴,西北风转西风2-3级,8℃~-3℃。

15日晴转多云,南风转北风2-3级,7℃~-4℃。

16日晴,东风转东北风2-3级,9℃~-1℃。

全省大部最低气温下降3至5℃

今天白天,全省晴间多云。

今天夜间到15日,全省晴间多云。

15日夜间到16日,北部地区多云转晴,其他地区晴间多云。

昨天下午到今天夜间,张家口、承德北部和保定、石家庄、邢台、邯郸四个地区的西部山区有西北风4到5级,阵风6到7级,局地阵风可达8到9级;渤海海域和沿海地区有西北风5到6级,阵风7级。

今天早晨,全省大部分地区最低气温下降3~5℃。

冷空气东移南下 多地气温将创立冬后新低

今天,较强冷空气将不断东移南下,多地气温继续下滑。中央气象台预计,13日至14日,华北东部、黄淮、江淮东部、江南、华南和云南东部等地部分地区降温6至8℃。15日至16日,最低气温0℃线将南压至长江中下游到贵州中北部一带。

随着天气放晴,今天南方夜间散热速度快,有利于最低气温继续下探,最低气温0℃线将南压到江南北部,长江中下游一带最低气温将普遍创立冬后新低,降到0℃上下。大城市中,今天南宁12℃,明天福州14℃、广州14℃、海口18℃,都将是立冬后的气温新低,冷意加重。

这股冷空气过后,15日至16日,全国大部气温短暂小幅回升,中东部多地随着天空放晴,最高气温还会短暂转为偏高。但昼夜温差较大,多地最低气温持续低迷,公众仍需注意防寒保暖,及时添衣,避免感冒和心脑血管等疾病的发生。

近两天,北方的降雪范围不小,南方也持续多阴雨的格局。今天起,我国降水范围将进一步收缩,南方大部都将放晴,近期阳光稀缺的四川、重庆、贵州等地,也有望迎来阳光。

中央气象台预计,今天,内蒙古东北部、黑龙江中部、西藏东南部、川西高原东部、云贵高原等地部分地区有小雪或雨夹雪。四川盆地西南部、贵州西部、云南中部、广东西南部、台湾岛中东部等地部分地区有小雨。

胃癌盯上年轻人?这份抗癌提示请收好

近期,国家癌症中心发布的数据显示,全国胃癌的年发病人数超过35万,位列所有恶性肿瘤第5位;死亡人数超过26万,位列恶性肿瘤第3位,年轻人发病呈上升趋势。哪些生活方式容易导致胃癌的发生?如何实现早筛早治?内镜治疗到底吓不吓人?近日,记者专门采访了相关专家。

饮食作息不规律 29岁胃癌晚期

首都医科大学附属北京友谊医院消化中心副主任医师邢洁表示,这些年人们生活水平提高、健康意识也在增强,胃肠镜检查越来越普及。同时,内镜诊疗技术也在不断提高,检出率在增加。“值得关注的是,胃癌发生确实出现年轻化趋势,许多人20多岁、30多岁就确诊胃癌晚期了。”

邢洁发现,在门诊中,这种年轻患者并不少见。回顾患者平日里的生活状态,存在不少危险因素:因为工作、生活压力大,一日三餐饮食总是不规律,而且进食速度很快;平时工作一忙就会点外卖,爱吃高油高盐高糖食物,新鲜水果蔬菜摄入较少;工作繁忙也影响了作息,熬夜、睡眠不足。

胃癌或与这些不良生活习惯有关

一些不良的生活方式很容易增加患胃癌的风险。从饮食习惯来说,高盐高油食物,以及腌制、烧烤类食物可能含有致癌物质,比如亚硝酸盐、多环芳烃等,这些物质会刺激胃黏膜。新鲜蔬菜水果中的抗氧化剂和维生素有助于保护胃黏膜,但摄入不足也可能增加胃癌风险。酒精、烟草中的尼古丁也会刺激胃黏膜,增加细胞癌变风险。另外,精神压力大、熬夜,则会影响胃酸分泌和胃黏膜修复,不利于胃部健康。

许多年轻人动不动就爱呼朋引伴,半夜出去喝酒撸串。其实,肉类食物经高温炙烤烹饪可能会产生致癌物质,如多环芳烃,这种物质会刺激胃黏膜,导致其损伤、炎症、溃疡。高盐食物会增加胃黏膜的氧化应激反应,导致细胞损伤、基因突变,都会增加患癌风险。幽门螺杆菌也是影响因素之一。

胃镜检查 没有想象中那么可怕

胃镜检查是发现胃部病变的关键手段。“消化道是一个空腔脏器,常规的CT、B超等影像学手段诊断准确性不高,消化道早期病变多是通过内镜检查实现早发现。近年来,随着内镜技术的不断发展,无论是检出诊断还是治疗都有了飞跃性的突破。内镜检查不仅能发现早期病变,而且通过一些放大内镜、超声内镜等手段,可以对病变的边界、性质、浸润深度做出判断,医生据此决策是否需要进行内镜下微创治疗。胃肠镜检查非常有必要。”

邢洁提醒,40岁以上人群定期做胃肠镜检查,如果第一次检查没有问题,检查间隔时间可适当延长。如果前期检查发现了问题,需根据病理结果和医嘱定期复查。 据人民网

便民资讯

17日至18日 部分用户停水

因供水设施施工,天威路(东俪湾小区门口-华川能源)南北两侧、东二环(东风东路-府河)东西两侧拟定12月17日9时至18日9时停水24小时(突发情况除外)。

本次停水作业将影响以下区域用水:东方双语学校、保定市无害化处理中心、宝贝乳业、直隶花园、东城国际、地中海(吉恒园)、欣悦佳苑、保定市东大肛肠医院、华川能源销售有限公司、同济中学东校区、东俪湾三期、东郊工商分局、天宇国际幼儿园。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。

眼睛干涩如何缓解?

冬季气温低,空气干燥,干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为,干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴,其病机为“燥热为标,阴虚为本”,在治疗与调养过程中,要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩。眼周围分布丰富的血管,按摩眼部与头部可以舒经活络、调和气血,从而达到缓解干眼症的效果。两手手掌互相摩擦至发热,用手心盖住双眼,眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上,两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压,按至太阳穴处,稍加用力,再由太阳穴往下按压下眼眶,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉搓,再用力按压鼻翼两侧的迎香穴。

膳食。枸杞蒺藜茶可以养肝明目。枸杞子10克、刺蒺藜10克,用沸水冲泡饮用。决明菊花茶可以清肝明目、益肾。决明子(稍捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,以沸水冲泡,加盖焖煮约20分钟即可饮用。枸杞桑葚粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克,清水浸泡15分钟,大火煮开,转小火慢煮30分钟即可食用。

起居。建议每用眼半小时,让眼睛休息。可通过闭目养神、远眺等方式,减轻眼睛疲劳。多眨眼,增进眼表湿润。在工作和生活环境中,使用加湿器或放置一盆水,增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。

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