

# 未来三天我市“晴冷干” 风寒效应明显



刘让 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)昨天进入“三九”,意味着一年中最冷的时段要来了,气温将整体下一个台阶。未来三天,我市白天最高气温在3℃至4℃,夜间最低气温为-4℃至-7℃。同时,风寒效应明显,外出注意防风防寒,谨防高空坠物,注意出行安全。风干物燥,请注意用火用电用气安全。

## 我市仍以晴朗天气为主

据市气象台预测,9日晴,南风转北风2-3级,4℃~-7℃。

10日晴转多云,北风转西南风2-3级,4℃~-6℃。

11日多云转晴,东北风转北风2-3级,3℃~-4℃。

## 我省北部风力较大 坝上有雪

今天白天,坝上地区多云转晴,其他地区晴间多云。

今天夜间到10日,坝上地区多云,保定西南部、石家庄、衡水、邢台、邯郸晴间多云,其他地区晴。

10日夜间到11日,西北部地区多

云转阴有小雪或零星小雪,其他地区晴转多云。

今天白天,张家口、承德北部、保定西北部有西北风4到5级,阵风6到8级;渤海海域和沿海地区有西北风5到6级,阵风7到8级。

## 北方风寒效应明显南方湿冷难耐

近三天,南方降水继续增多,将扩展至江南西部一带。由于冷空气会带来明显降温,再配合良好的动力和水汽条件,期间贵州、湖南等地将经历雨雪转换,多地可能迎来今冬初雪。

中央气象台预计,今天,新疆北部和东部、甘肃西部和中部、黑龙江东部、吉林东部、西藏东部、川西高原东部、贵州东部、湖北西南部、湖南中部和北部、江西西部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,湖南西南部、贵州东南部等地部分地区有大雪。西藏东南部、四川盆地、云南、贵州南部、广西西北部、湖南南部、江西中部、福建西北部、台湾岛东部等地部分地区有小雨。

明天,甘肃中部和北部、内蒙古中

部、青海中部、川西高原东部、四川南部、云南东北部、贵州中西部、重庆东部、湖北西南部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪。四川盆地、贵州西南部、云南东部、广西西北部等地部分地区有小雨。

进入“三九”,意味着一年中最冷的时段来了。眼下,冷空气正在影响我国,大部地区气温将陆续转为较常年同期偏低的状态。中央气象台预计,8日至9日,中东部大部和新疆北部、青藏高原东部等地将有4至6℃降温,局地降温可达8℃以上。

对于北方地区来说,未来几天大风天气频繁,空气干燥,以干冷为主。9日前后,最高气温0℃线将位于山西中部至北京北部一带,寒冷感加剧,公众外出尤其要注意头部、颈部的保暖,谨防呼吸系统和心脑血管等方面疾病的发生。

而在南方,9日,西南地区东部至江淮、江南一带最高气温普遍仅有5℃上下,并将大面积创今冬以来气温新低,伴随着雨雪天气,湿冷难耐,公众室内取暖注意用火用电安全。

## 研究:水瓶没刷干净 或许脏过马桶座圈

不少人出门喜欢自带水瓶装自己常喝的健康饮品,但如果这些容器清洁不到位,可能成为致病的源头。

据英国《每日邮报》5日报道,美国净水器制造商 Water Filter Guru 一项研究显示,如果不认真清洗,一个可重复使用的水瓶平均有2080万个细菌菌落形成单位,是电脑鼠标菌落数量的5倍,是被爱犬舔过的宠物碗的14倍。带有运动壶嘴的水瓶的菌落形成单位可高达3000万个,或脏过马桶座圈。

水瓶在室温环境下放置的时间越长,细菌就繁殖得越多。此外,菌落形成单位数量还与水瓶内装的液体种类有关:蛋白质奶昔、果汁、能量饮料等饮品更容易促进细菌繁殖。

水瓶里的细菌通常有两种:革兰氏阴性杆菌和芽孢杆菌。如果吃进体内,革兰氏阴性菌会导致感染,而某些类型的杆菌会导致严重肠胃问题。

专家说,仔细清洗水瓶可以避免细菌带来的问题。英国莱斯特大学临床微生物学副教授普里姆罗斯·弗里斯通说,最好在每次使用后用洗涤剂清洁水瓶,随后用60摄氏度以上的水冲洗,这样可以杀死大多数病原体。洗完晾干,最好晾一夜,有助于防止微生物生长。(荆晶)

据新华社

## 数九寒冬, 怎样调养脾胃?

在中医理论中,脾性属土,有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒冬气温低,人体阳气收敛,脾胃运化功能减弱,尤其是原本脾胃功能不好的人,容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

饮食调养。冬季,我国不同地区温度和湿度差异较大,调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区,人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药,在饮食中可加用黄芪、党参、苏叶、白芷等;而在南方地区,除温运脾胃外,还可加入化湿之品,饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志调节。情志与健康的关系密切。中医认为,忧思伤脾,过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态,避免过度思虑和情绪波动,有助于保持脾胃的健运。

日常保健注意保暖,尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感,可以艾灸腹部穴位,如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部,搓热双手,以肚脐为中心,和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

据人民网

## 牛奶怎么喝更营养?科学饮奶应注意哪些方面

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?近期,网上关于喝牛奶有一些讨论和争议,记者对此进行了采访。

中山大学附属第六医院临床营养与微生物科副主任马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂

肪的食物一起享用,可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂牛奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶;以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300—500克的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生物科主治医师严婷介绍,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能很好地被小肠分解、较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营养,应当咨询医生,听从医生建议。

据人民网

