

阳光继续“营业” 未来三天我市以晴天为主



谢合康 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)今天我市多云转晴,最高气温4℃,北风转西南风2-3级。明后天,我市阳光继续“营业”,天空晴朗,最高气温6℃~8℃。不过,早晚依旧寒气逼人,多注意防寒保暖。

未来三天我市蓝天依旧

据市气象台预测,14日多云转晴,北风转西南风2-3级,4℃~6℃。

15日晴,西南风2-3级,6℃~-5℃。

16日晴,东南风转南风2-3级,8℃~-4℃。

全省最低温降3℃到6℃

今天白天,坝上地区阴转多云,唐山、秦皇岛、沧州、衡水多云,其他地区晴间多云。

今天夜间到15日,张家口北部、承德多云转晴,其他地区晴间多云。

15日夜间到16日,全省晴间多云。

今天夜间到16日,张家口、承德北

部,保定西北部有西北风4到6级,阵风7到8级。

14到15日早晨,全省最低气温普遍下降3~6℃,局地下降6~8℃。

中东部多地将迎明显降温

今天,西南地区雨雪天气将明显增多,并逐渐向东扩展波及江汉、江淮等地,而北方降水不多,主要出现在东北地区等地。其中今天,黑龙江东部、吉林东部、新疆沿天山地区、川西高原南部、云南东北部、安徽南部山区等地部分地区有小雪或雨夹雪。云贵北部、贵州西部和北部、四川东南部、重庆、湖北中南部、湖南北部、安徽中部、广西东部、广东北部和西部、海南岛、台湾岛等地部分地区有小雨,其中,广西东南部、海南岛东部等地部分地区有中雨。

气象部门提醒,今天,南方多地降水持续,强度总体不强,公众需注意防范道路湿滑、能见度降低等对交通出行、生产生活的不利影响。明天起全国大部又将回归晴朗干燥的天气格局,

江南东部、华南等地部分地区森林火灾气象等级高,天干物燥,大家需注意用火用电安全,警惕火灾的发生。

近三天,一股较强冷空气将给中东部大部地区带来4至6℃的降温,西北地区东部、内蒙古中西部、江汉、江淮、江南东部、东北地区中东部等地部分地区降温8至10℃,局地10℃以上。

不过在冷空气降温影响展开之前,中东部大部气温将处于较常年同期明显偏高的状态。今天,黄淮至长江中下游一带最高气温将达到或超过15℃,江南部分地区可能达到20℃上下,白天温暖程度堪比三月。

气温升得快、降得猛。预计,14日降温主要影响长江以北地区,明显的降温主要出现在西北地区东部、华北部分地区,像太原今天最高气温将达6℃,15日就将接近冰点。15日至16日降温区域将扩展至江南一带,合肥今天最高气温还将达到16℃,15日就会暴跌至5℃,寒意加重,公众需及时添衣保暖。

便民资讯

16日至17日部分用户停水

因供水设施施工,阳光大街(阳光盛景北侧—恒源路)东西两侧拟定1月16日9时至17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:阳光盛景小区、双清别院、绿溪小镇、第四十三加油站、康城香槟小镇、公安卫士小区、农业技术服务中心办公、英利单晶硅4期、和兴佳苑。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。

我国科研人员研制出去除水中99.8%微塑料新型材料

记者从武汉大学获悉,该校资源与环境科学学院邓红兵教授团队和华中科技大学周雪教授团队研制了一种可重复使用、可生物降解的新型全生物质纤维海绵,其首次使用时可吸附水中99.8%的微塑料,为清除水中微塑料提供了新策略。相关研究成果最近发表在国际学术刊物《科学进展》上。

“由于环境中存在大量塑料垃圾,在数百年内进入陆地和水环境中的微塑料将持续增加。”论文通讯作者邓红兵介绍,该团队研制的一种新型全生物质纤维海绵,由废弃乌贼骨提取的甲壳素和棉花制成,具有多孔结构和丰富的表面官能团,可以吸附来自食品包装、纺织品和其他工业产品中的多种常见微塑料。

研究团队利用灌溉水、湖水、海水和池塘水四种实际水源的样本对材料性能进行了评估,发现这种材料的吸附能力基本上不受水中无机颗粒、重金属、有机污染物和微生物的影响,确定了其在实际水域中的稳定性。结果显示,这种新型全生物质纤维海绵在第一次吸附循环中可以去除水中99.8%的微塑料,五个循环后,仍保持了超过95%的去除率,表明它具有良好的可重复使用性。

“生物质材料是解决水中微塑料污染这一复杂问题有效、经济的方案,这种全生物质纤维海绵制备方式简单,具有大规模生产的潜力,有望在不久的将来应用到现实生活中的大规模水处理或家用净水器内。”邓红兵说。(记者熊翔鹤 侯文坤)

据新华社

不打网球也易得“网球肘”?3组动作帮你缓解疼痛

日常生活中,突然出现肘外侧疼痛、屈伸不利,甚至简单家务都受影响,这可能是“网球肘”惹的祸。什么是“网球肘”?如何判断是否得了“网球肘”?如何缓解“网球肘”导致的疼痛?为此,人民网采访了浙江中医药大学附属温州市中医院针灸推拿科中医师徐顶立。

徐顶立介绍,“网球肘”又叫肱骨外上髁炎,是过劳性损伤的典型病例。外上髁位于肘关节外侧,是前臂的伸肌腱的止点,负责伸手腕、伸手指等动作。如果受到反复牵拉、劳损,止点肌肉可能发生炎症,导致疼痛,就出现了“网球肘”。

“‘网球肘’和网球确实有一些渊源,起初,医生发现这种疾病好发于网球运动员中。不过,网球肘不只是找网球运动员的麻烦,羽毛球运动员、乒乓球运动员、家庭妇女、从事体力劳动的人等,都可能患上这个疾病。”徐顶立指出,随着工作方式的改变,许多人需

要长时间举着手机或敲击电脑键盘进行工作、学习和娱乐等活动,这也会导致手臂和前臂肌肉长时间处于紧张状态,从而增加患上“网球肘”的风险。另外,随着人年龄的增大,柔韧性下降,肌肉用力不平衡也会增加“网球肘”发病率。

如何判断是否得了“网球肘”?徐顶立表示,“网球肘”通常会有以下症状:肘关节外侧酸痛;疼痛有时向上或向下放射,屈伸肘关节通常不受影响;手不能做用力握、拧、抓物等动作,否则疼痛会加重。他强调,如果确诊“网球肘”后,最主要的是注意休息。急性发作期时,要避免患肢拎重物或剧烈运动,应对患肢采取制动休息保护。一般患病时间短于3个月的患者,可以通过自我保护、康复训练、药物治疗等方法得到完全缓解。

为帮助患者缓解“网球肘”导致的疼痛,徐顶立介绍了以下3组拉伸动作:

手腕上下拉伸:手臂伸直,手掌朝下或朝上,用另一只手推手掌,感受前臂和手的拉伸感,每个方向各保持拉伸15秒。上下各拉伸1次为1组,每日3组。

腕部离心拉伸:将前臂放在桌子上,手腕伸出桌面边缘,前臂伸直,手掌朝下,手腕向上弯曲(最好配合0.5至1磅的重物进行练习),保持2秒左右,然后慢慢放松。30到50次为1组,每日2组。

手腕旋后运动:将手臂舒服地悬空放在桌面上,转动前臂,手掌朝上,用手握拳。接着在向下转动手掌时,用健侧手对旋转的拳头施加阻力,保持3秒左右。当前臂向内旋转时,慢慢地让施加阻力的一侧“获胜”。10次为1组,每日3组。

“拉伸运动时会有轻微疼痛感,但不会引起剧烈疼痛。若感到疼痛剧烈,应立即停止。”徐顶立强调。

据人民网

