

本周晴暖开场 后期冷空气蓄势待发



陈杰 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)昨天,迎来二十四节气中的最后一个节气——大寒。虽然进入大寒节气,但天气却是一派晴暖。冷空气不是不到,而是来得有点儿晚。本周,我市前期晴暖为主,后期气温逐渐降低,周末较强冷空气报到,最高气温或将跌破冰点。近期午间晴暖,早晚干冷,昼夜温差大,大家出行时仍需做好保暖工作。

未来三天我市晴朗在线

据市气象台预测,21日多云间晴,东北风2-3级,9℃~0℃。
 22日晴,东风2-3级,7℃~-2℃。
 23日晴,东北风2-3级,6℃~-2℃。

我省以晴或多云为主

今天白天,张家口南部、唐山南部和保定、廊坊及以南地区晴转多云,其他地区晴间多云。
 今天夜间到22日,沧州南部、衡水、邢台、邯郸阴转多云,其他地区多云间晴。
 22日夜间到23日,邯郸多云转阴,其他地区晴间多云。
 今天白天,渤海海域和沿海地区有东到东北风4到5级,阵风6到7级。

未来三天多地暖意将达近期巅峰

昨天进入大寒节气,但升温势头仍将持续。今天,黄河以南大部地区继续回暖,暖意将达近期巅峰,最高气温20℃线将推进到湖北至河南南部一

带。江南、华南很多地方最高气温将超过20℃,较常年同期偏高10℃甚至15℃以上,大寒节气暖出清明时节水平。

虽然白天最高气温继续回升,但夜间缺少云层保温,热量散失快,最低气温上升会相对缓慢,导致昼夜温差较大。

23日以后,冷空气将扭转偏暖的天气格局。24日至27日,强冷空气影响我国中东部,各地气温或将下降8℃至12℃,部分地区降温幅度可达14℃至16℃。公众请关注临近预报信息,及时添衣保暖。

降水方面,今天,我国大部雨雪稀少,仅在新疆、内蒙古、黑龙江等地部分地区降雪比较频繁。后天,陕西南部、河南一带降水有所发展。

具体来看,中央气象台预计,今天,内蒙古东北部、黑龙江中南部、吉林北部和东部、新疆北疆北部和南疆西部山区、西藏西部、青海中部等地部分地区有小到中雪,其中,新疆北疆北部部分地区有大雪。

明天,黑龙江中东部、新疆北部、西藏西部、陕西中南部、河南西北部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,新疆北疆北部和伊犁河谷、西藏西部等地部分地区有中到大雪,局地暴雪。陕西南部、河南中东部和南部、安徽西北部、湖北西部、四川东部、重庆、贵州北部、台湾岛、海南岛北部等地部分地区有小雨。

气象部门提醒,近期我国大部降水偏少,空气干燥,江南南部、华南等地森林火险气象等级较高,需注意用火、用电安全。24日至26日,中东部地区将出现一次较大范围的降水过程,公众请关注临近预报信息,防范雨雪对春运出行的不利影响。

运动提升短期认知 时间可能持续一整天

英国研究人员开展的一项新研究显示,进行中度到剧烈的运动让大脑获得的短期认知提升可能持续一整天。相关论文近日发表在英国《国际行为营养和体育运动杂志》上。

此前在实验室环境下的研究表明,人们的认知能力在运动后的几个小时内会得到改善,但不能确定这种由运动带来的益处可以持续多久。为了进一步研究这一问题,英国伦敦大学学院等机构研究人员让76名年龄在50岁至83岁的参与者(包括男性和女性)连续8天佩戴运动追踪设备,并每天接受认知测试。

通过查看追踪设备的记录数据,研究人员确定了参与者坐着以及做轻度、中度或剧烈运动的时间,并量化了他们的睡眠持续时间以及深睡眠和较浅睡眠的时间。据研究人员介绍,中度或剧烈的运动意味着任何能让心率加快的活动,例如快走、跳舞或爬楼梯等。

研究结果显示,平均而言,参与者如果某一天比平时进行更多中度到剧烈的运动,那么他们在第二天的记忆力测试中表现更好。研究还发现,坐着的时间越少且睡眠时间达到6小时或更多,第二天记忆力测试成绩也越好。

论文主要作者、伦敦大学学院流行病学与卫生保健研究所研究人员米凯拉·布隆伯格博士说,这项研究结果表明,体育活动对短期记忆的提升可能比之前认为的持续时间更长;此外更多的睡眠,尤其是深度睡眠,也有助于提高记忆力。

但研究人员同时强调,这只是一项小规模研究,在确定这种关联性之前,还需要对更多样本数据进行重复研究。

据新华社

专家提醒: 患流感拖延治疗 当心引起并发症

近期,流感等呼吸道疾病进入高发期。中国疾控中心监测数据显示,当前全国流感病毒阳性率上升,尤以甲流多发。专家提醒,如遇流感应及时就医用药,拖延治疗可能导致病情恶化,引发并发症。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任医师周倩宜提示,应抓住治疗黄金期,流感病毒在感染初期会迅速繁殖,感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段,及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程。”

周倩宜说,流感若未及时治疗,可能会导致病情加重,引发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症,以及肺炎、心肌炎、神经性损伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群,引发并发症的风险更高。

周倩宜建议,一旦出现流感样症状,如发热、咳嗽、咽痛等,应及时就医,通过医生的诊断确认是否为流感,以便采取针对性的治疗措施,及时使用抗病毒药物,可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程,避免病情加重,减少病毒传播。对于发热、头痛、肌肉酸痛等症状,可以使用解热镇痛药物,同时应注意药物搭配,避免与其他含有相同成分的药物重复使用,以免引起不良反应。(记者栗雅婷 隋福毅)

据新华社

小年将至,你准备好返乡了吗?

1月22日,腊月二十三,这一天是北方传统的小年,而南方传统的小年则在腊月二十四。小年到,甲辰龙年即将别去,乙巳蛇年日渐临近,天南海北的人们都在高高兴兴地迎新春。

民间将腊月二十三或二十四谓之“小年”,源于人们十分在意“过年”的心态。那么,何为“年”?民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,年的形成,来源于古人对季节、收成、天象、历法的认识,这是我国农耕文化的文化果实。年,首先是与农作物的收获相关。甲骨文中的年字,就是人背禾的形象。《说文解字》曰:“年,谷熟也。”随着历法知识进步,古人又根据天象、物候等来确定四季循环的起点和终点,年就成了这一循环的最好概括。

中国人过年始于腊八,俗话说“过了腊八就是年”。这里所说的“年”指的是农历新年,也就是春节,俗称“大年”。与大年相比,还有一个相当于“预热”的小年。“甲子春侵腊,燕京又小年”,说的就是北方的小年;“春节前三日,江乡正小年”,说的则是南方的小年。“从腊

八到小年,再到除夕和大年初一,这二十几天,都是喜庆和热闹的过年节奏。”王来华说。

旧时,小年最重要的习俗就是祭灶,这是我国南北共有的一项习俗。祭灶时,最常见的祭品便是又甜又黏的麦芽糖,意在招待好灶王爷,请他“上天言好事”,多说“甜言蜜语”。清代的一首小诗“岁暮方思媚灶王,香瓜元宝皆麦糖”,写的就是这个场景。“现如今,祭灶的习俗已不再时兴,但麦芽糖依然是过小年的标志性食物,人们用它传达求吉纳祥的美好寓意。”王来华说。

春节,是中国人传统节日中最隆重、最宏大、最具狂欢性的节日,而小年又是迎接春节最响亮的前奏曲,人们开始紧锣密鼓地忙年了,扫房子、赶年集、理头发、买春联、做美食,而在外漂泊的游子们也开始收拾心情,打点行囊,准备踏上返乡归程。

“壶觞迎小岁,灯火候仙坛。”迎小年,过大年,让我们热热闹闹地好好过年。(记者周润健)

据新华社



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