

# 一波冷空气将在春节前抵达 雪已在路上



保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)今明两天,我市晴天到多云天气,气温小幅波动。新春临近,一波较强冷空气将在春节前抵达。受冷空气影响,25日有降雪天气,气温下降。正值春运高峰,公众请关注临近预报信息,合理安排行程,注意防寒保暖。

## 后天我市阴有中到大雪

据市气象台预测,23日晴,东北风2-3级,6℃~-1℃。  
24日多云,东北风2-3级,7℃~1℃。  
25日阴有中到大雪,东北风2-3级,3℃~2℃。

## 我省大范围降雪+降温

今天白天,全省晴间多云。  
今天夜间到24日,石家庄、沧州以南地区晴转多云,其他地区晴间多云。  
24日夜间到25日,中西部地区阴有小雪,局地有中雪,其他地区晴转多云。

## 寒潮将携大范围雨雪来袭

今年1月以来,全国大部维持雨雪稀少的天气格局。今天,寒潮将携大范围雨雪天气上线,明天起将进入降雪最强时段。

中央气象台预计,今天,新疆北疆大部 and 南疆高海拔山区、西藏西部和东南部、青海南部、甘肃东部、宁夏南部、

陕西中北部、山西南部、河南西部山区等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,新疆沿天山地区北侧、西藏西南部等地部分地区有大雪。陕西南部、四川中东部、重庆、贵州中东部、湖北中西部、湖南西部、河南、安徽西北部、山东西南部、台湾岛等地部分地区有中雨。

中国天气网提醒,本轮雨雪过程中,24日至25日,西北地区东部、华北、黄淮、江汉等地将出现大范围雨雪天气,陕西、山西、河南或成为强降雪中心,26日至27日,随着寒潮继续东移南下,东北地区也将迎来强降雪。眼下2025年春运正如火如荼开展中,公众返乡途中需注意防范雨雪冰冻天气对交通出行的不利影响。

寒潮除了会带来大范围雨雪天气,也会扭转近期我国气温偏高的局面。23日至27日,我国大部气温下降8至12℃,西北地区东部、华北中西部等地降幅14℃以上,伴有4至6级风、阵风7至9级。

从降温进程来看,23日将率先影响新疆,24日西北地区将迎明显降温,25日至26日中东部大部也将陆续加入降温的行列,27日寒潮继续给东北地区、江淮东部、江南、华南等地带来降温。降温过后,28日早晨最低气温0℃线将南压至贵州到江南中北部一带。

这次过程由于冷空气实力强劲,加上前期全国大部气温偏高明显,多地降温剧烈。其中西北地区东部一带靠近冷空气源地,叠加降雪和雪后辐射降温的影响,将会成为本次降温过程的核心区域,局地累计降温幅度可能接近20℃。

# 如何避免“每逢佳节胖三斤”

不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。传统佳节将至,亲友聚会增多,外出餐饮频繁,如何在过好节日的同时保持健康体重呢?“在春节期间进食总量和种类增多,是一个很正常的现象。”在国家卫生健康委日前召开的新闻发布会上,北京协和医院临床营养科主任于康说,虽然过节可以多吃一点,但不提倡暴饮暴食。如果某一餐确实吃多了,也不必太过纠结,下一餐少吃一点,加大运动量就平衡回来了。

近年来,我国超重和肥胖人群持续增长,保持健康体重不仅是人们在逢年过节关注的问题,也是日常健康管理的关键。2024年6月,国家卫生健康委同多部门启动“体重管理年”活动,旨在通过三年左右的时间,实现全民体重管理意识和技能的显著提升,建立广泛的体重管理支持性环境,普及健康生活方式,并改善部分人群的体重异常状况。

当前,身体质量指数(BMI)被认为是体重健康与否的衡量标准。国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽提醒,BMI关注的是体重和身高的比例,即使BMI正常,但如果体脂超标、肌肉减少,也不符合健康体重的要求;而如果BMI稍高,但体脂正常,说明增加的是肌肉,体重也是健康的。

对于多次减重却总是失败的人群,路瑛丽分析,减不

下来可能是由于膳食不合理、运动不科学、睡眠不充足等。体重反弹可能是因为减重后不能持续控制饮食和运动量。所以,减重面临的困难就是要克服固有的不良习惯,建立并保持健康的生活方式,包括合理膳食、科学运动、充足睡眠、心理平衡等。

“体重管理年”活动宣传大使、女子艺术体操奥运冠军黄嘉洋呼吁公众认识和享受运动带来的乐趣。“在训练方面,我们首先要有一个明确的目标,比如减脂、增肌或者提高某一项运动技能等,然后根据目标形成适合自己的训练计划。”黄嘉洋说,计划应包括每天的训练时长、训练强度以及训练内容,持之以恒地坚持运动,将能很好地控制体重。

“减重要制定切实可行的运动计划,避免急于求成。”路瑛丽说,适度调整运动计划,尝试不同运动方式或多种运动方式的组合,寻求心理、营养、运动等方面的专业帮助,有利于度过瓶颈期。

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明说,建议以家庭为单位积极参与体重管理,家庭成员的互相提示、监督和鼓励是坚持做好体重管理重要的动力来源,也能有效预防家庭聚集性肥胖。

据人民网

## 2024年全国受理网络违法和不良信息举报2.27亿件

中央网信办举报中心1月21日公布的数据显示,2024年,中央网信办举报中心指导全国各级网信举报工作部门、主要网络平台畅通举报渠道,加大违法和不良信息受理处置力度,推动构建良好网络生态,全年受理处置网民举报线索2.27亿件,同比增长10.4%。

其中,中央网信办举报中心受理举报507.5万件;各地网信举报工作部门受理举报1333.6万件;全国主要网络平台受理举报2.09亿件。在全国主要网络平台受理的举报中,主要商业网络平台受理1.94亿件,占92.9%。

中央网信办举报中心表示,广大网民可通过12377举报电话、“网络举报”客户端等渠道积极参与网络综合治理,共同维护清朗网络空间。

## 食用大量加工红肉 增加患痴呆症风险

美国研究人员发现,在长达43年的随访中,饮食中含有大量加工肉类(例如培根和香肠)的受访者患痴呆症的风险增加13%。15日在线发表于美国神经病学学会医学杂志《神经病学》上的一项调查研究显示,用坚果、豆类或鱼类等蛋白质来源替代加工红肉可将痴呆症风险降低约20%。

食用红肉是心血管疾病和II型糖尿病等慢性疾病的已知风险因素。麻省总医院布莱根分院、哈佛大学公共卫生学院和麻省理工学院—哈佛大学布罗德研究所共同开展的这项新研究发现,食用大量红肉(尤其是加工红肉)还会增加患痴呆症的风险。

本研究纳入了133771名基线平均年龄为49岁的参与者,其中11173人在43年后被诊断出患有痴呆症。数据来自照护健康研究和健康专业人员随访研究项目,这两项研究前瞻性地调查了数千名受访者的健康和生活方式,包括数十年的详细健康信息,如受试者的典型饮食,他们每2-4年更新一次。饮食方式可能会影响患痴呆症等慢性疾病的风险。

通常一份红肉是85克,大约是一块肥皂大小。与食用量最少(每天不到一份的1/10)的人相比,每天平均食用1/4份或更多加工红肉(大约两片培根或一条热狗)的人患痴呆症的风险高出13%。研究还考虑了许多临床、人口和生活方式因素,例如社会经济地位和痴呆症家族史。

研究人员使用标准认知评估来测量客观认知功能。他们发现,加工肉类消费量较大的人群的认知功能也较差,平均每天食用一份加工肉类,认知衰老会加速约1.6年。

据人民网



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