

# 做好防暑降温!未来三天我市最高气温38℃



陈杰 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)今明天,我市晴热天气持续,最高气温在32℃到34℃。后天,我市虽然阴有雷阵雨转多云,但气温并未下降,最高气温在38℃。提醒老人、小孩及体质较弱人群,应尽量避免午后高温时段外出,出行时务必做好防暑降温措施,注意勤补水。

## 后天我市阴有雷阵雨转多云

据市气象台预测,7日晴,东北风3—4级转东南风2—3级,32℃~20℃。

8日晴转多云,东北风转西北风2—3级,34℃~22℃。

9日阴有雷阵雨转多云,东北风2—3级转3—4级,38℃~23℃。

## 我省局地气温可达40℃以上

今天白天,石家庄、沧州以南地区晴间多云,其他地区晴。

今天夜间到8日,石家庄、邢台、邯郸三个地区的西部多云间阴有分散性雷阵雨或阵雨,其他地区晴间多云。

8日夜间到9日,中北部地区多云转阴有雷阵雨或阵雨,雷雨时局地伴有短时大风、短时强降水等强对流天气;其他地区多云。

9日白天,北部地区有西北风4到5级,阵风6到8级。

9日,保定、廊坊及以南地区最高气温可达36℃~39℃,局地可达40℃以上。

## 北方晴晒干热持续 华南高温耐力十足

昨天,我国降水整体仍然较弱,昨天夜间起,南方新一轮降水过程拉开帷幕。过程最强时段为6日夜间

## 控制体重,如何防止“借吃消愁”

有人面临工作压力、情感焦虑时,会出现“情绪性进食”行为……这些看似满足口腹之欲的举动,实际上是情绪困境的“求救信号”。

心理学专家指出,当工作压力袭来、生活陷入焦虑时,许多人会不自觉地打开零食柜,用高热量的食物“填补”内心的空洞。这种“借吃消愁”的行为,是情绪性进食。控制体重不仅要合理饮食,还需要关注心理健康。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,情绪性进食不是生理饥饿的信号,而是情绪问题的外化表现。情绪性进食的本质,是大脑将食物作为缓解负面情绪的“安慰剂”。脑科学研究发现,压力会激活交感神经系统,从而短暂舒缓焦虑。同时,高糖、高脂肪食物能刺激多巴胺分泌,带来愉悦感,形成“越吃越快乐”的依赖循环。

中南大学湘雅二医院行为医学专科主任、国家精神疾病医学中心综合办主任李卫晖建议,压力、孤独或焦虑是导致情绪性进食甚至暴食的主要诱因,有这方

至7日,8日雨带有所南压。

此外,受频繁活动的冷涡影响,未来一周东北地区将多阵性降雨,大部分地区有小到中雨,局地有大雨,并伴有雷雨大风等强对流天气。

中央气象台预计,今天,江汉、江淮、江南北部和西部、重庆东部、贵州中南部等地部分地区有中到大雨,其中,安徽中南部、江苏南部、上海、湖北东部、江西北部、浙江西北部、贵州中部等地部分地区有暴雨或大暴雨。

明天,湖北西南部和东部、安徽南部、江苏南部、上海、浙江西部和北部、江西中北部、福建西北部、湖南中南部、贵州南部、广西中北部、云南东部等地部分地区有中到大雨,其中,安徽南部、江西北部、浙江西部、云南东部、广西西部等地部分地区有暴雨。

中国天气网提醒,近三天,东北地区多阵雨和局地强对流天气,江汉、江淮、江南等地有强降雨过程。

未来几天,我国南北方都将有高温天气出现,其中北方主打晴晒、干热,南方则是闷热型高温,公众请注意防暑降温、及时补水,高温时段避免外出,户外出行请注重防晒。

北方高温主要分布在两片区域,新疆和华北、黄淮一带。至9日,华北、黄淮等地的高温将频繁出现,其中昨天和9日范围相对较广。在此次高温过程中,河南及其周边一带的高温持续时间长、最高气温高,局地气温顶点可达40℃以上。

南方的高温也将增多,主要集中在江南、华南一带,南昌将迎来今年首个高温,并且由于相对湿度大,体感会较为闷热。不过对于湖南、江西、浙江等地,此次高温持续时间较短,随着降雨增强气温将明显下降,但广西、广东、福建一带部分地区高温耐力十足。

面问题的人需要正视问题根源,而非逃避问题。要跳出“借吃消愁”的怪圈,需从心理根源入手,通过科学认知与行为调整,实现身体与心灵的健康。

首先,识别情绪信号,建立“暂停机制”。当产生强烈进食冲动时,先问自己是真的饿了,还是有不良情绪需要被看见。可以尝试用5分钟深呼吸、捏减压球等物理方式转移注意力,给情绪一个缓冲期;二是重构情绪应对清单,针对不同情绪预设替代方案。比如,压力大时可以尝试10分钟正念冥想,孤独时和朋友聊聊天,焦虑时写下烦恼清单,正视自己的不良情绪,并及时地排解不良情绪。三是接纳身体,修复与食物的关系。允许自己适度享受喜爱的食物,避免因“罪恶感”引发的补偿性暴食。

“体重秤上的数字,有时是心灵困境的外化表达。”周旭辉建议,健康管理不应局限于“管住嘴、迈开腿”,更要学会“与情绪和解”。真正的健康是身体与心灵的双向疗愈。(记者帅才)

据新华社

## 全面提速!全国将普及“无痛”分娩服务

减轻分娩的疼痛感,让生娃尽可能“不遭罪”——国家卫生健康委等部门日前公布相关工作通知,将推动医疗机构广泛开展分娩镇痛服务。

根据《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》,到2025年底,全国开展产科医疗服务的三级医疗机构将全部能够提供分娩镇痛服务;到2027年,开展产科医疗服务的二级以上医疗机构将全部能够提供分娩镇痛服务。

分娩镇痛服务,俗称“无痛”分娩,即通过将药物注入产妇的脊柱椎管内,极大缓解其生产疼痛。医学界公认这是一项简单易行、安全成熟的技术。

根据通知,医疗机构要落实分娩镇痛技术基本要求,加强分娩镇痛基本设施建设和服务药品配置,强化分娩镇痛相关专业技术人员培养,建立产科与麻醉科协作机制、完善分娩镇痛服务流程。同时,还将规范开展分娩镇痛服务,加强分娩镇痛支持保障。

此外,地方各级卫生健康行政部门将积极协调相关部门提供政策支持,强化对医疗机构分娩镇痛工作的日常监督管理,切实保障分娩镇痛医疗质量安全,并定期组织培训、指导和开展评估。

此前,国家卫生健康委在全国近千家医院开展了分娩镇痛试点工作。多地还在积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围。(记者董瑞丰)

据新华社

## 研究发现部分人携带的遗传特征可长期控制HIV

法国国家健康与医学研究院近日在官网说,其参与的一项研究发现,一部分人携带某些与自然杀伤细胞(NK细胞)相关的遗传特征,可以长期控制体内的人类免疫缺陷病毒(HIV),这为开发新型免疫治疗带来新前景。

应对HIV是一项重大的公共卫生挑战,感染者需终身服用抗逆转录病毒药物,如果停止治疗,病毒会迅速反弹。但有一些个体被称为“治疗后控制者”,即使停止治疗后也能将病毒载量维持在检测不到的水平。

由法国巴斯德研究所、法国国家健康与医学研究院等机构开展的联合研究发现,一组“治疗后控制者”普遍携带某些与NK细胞相关的遗传特征。

研究人员还分析了另一组从感染早期就被追踪的HIV携带者,发现这些遗传标记的存在似乎有助于那些早期开始治疗、后因各种原因停药的患者实现持久的HIV病毒感染缓解。这说明,伴随着这些遗传标记的存在,特定的NK细胞群能够更好控制病毒感染。

研究人员表示,这一发现是实现HIV病毒感染持续缓解的关键一步。当提供抗逆转录病毒疗法的项目受到威胁时,迫切需要新疗法让艾滋病病毒感染者能够在不需要治疗的情况下过上正常的生活。为证实这些发现,相关临床试验已于2023年3月启动。

相关研究成果已于近期发表在美国细胞出版社的医学期刊《医学》上。(记者罗毓)

据新华社

