

未来三天云量较多 又有冷空气来袭



植物园秋色。赵琳 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市天空云量较多,今天阴有小雨或零星小雨转多云,明后天晴或多云天气。受新一股冷空气影响,明天,我市最低气温将降至2℃。目前冷空气频繁,气温起伏加剧,早晚气温较低,公众请注意气温变化,适时增衣,可采用洋葱式穿衣,谨防感冒。

今天我市阴有小雨

据市气象台预测,25日阴有小雨或零星小雨转多云,东北风2~3级,16℃~5℃。

26日晴间多云,东北风转南风2~3级,15℃~2℃。

27日晴转多云,南风转北风2~3级,17℃~4℃。

全省大部最低气温下降

今天白天,张家口南部、保定西北部、石家庄西部、邢台西部、邯郸南部阴有小雨或零星小雨,其他地区多云。最高气温,张家口北部、承德北部2℃~7℃,其他地区8℃~18℃。

今天夜间到26日,石家庄东部、沧州、衡水、邢台东部、邯郸东部阴有小雨或零星小雨转晴,其他地区多云转晴。

26日夜间到27日,全省晴间多云。

今天夜间到26日,张家口、承德、保定西北部有西北风4到5级,阵风6到8级;26日,渤海海域和沿海地区有偏北风5到6级,阵风7到8级。

26日至27日早晨,全省大部分地区最低气温下降

4℃~6℃,局地下降6℃~8℃。

今起又有冷空气影响北方

中央气象台预计,今天,内蒙古东北部、黑龙江中北部、西藏北部和东部、青海东部和南部、川西高原北部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,内蒙古东北部、黑龙江西北部、西藏东北部、青海东北部等地部分地区有中到大雪,黑龙江西北部、西藏东北部等地局地暴雪。西藏东南部、四川南部、云南东北部等地部分地区有中到大雨。

26日至29日,我国大部地区将处于西北气流控制下,降水稀少,冬半年的少雨干燥模式将上线。晴好天气利于秋收开展,尤其是山东、河南、湖北北部、安徽北部、江苏北部、陕西关中等地前期农田土壤持续过湿,需抓住晴好天气采取有效措施排涝除湿、加快农田散墒,及时腾茬整地、适期足量播种冬小麦,保证出苗质量。

在今年下半年来最强冷空气影响下,我国大部地区气温频繁刷新立秋后新低。此次冷空气影响已经结束,但之后仍将有冷空气接连来袭。预计未来十天,中东部大部地区平均气温较常年同期偏低1℃至3℃。

其中,今天起至27日,一股冷空气将影响北方,华北、东北、黄淮等地将有4℃至6℃降温,局地降幅可达8℃以上。

对于北方来说,今后五天最高气温会在波动中维持偏低状态。南方气温则相对平稳,以常年同期正常水平或小幅偏低为主。

“千年一遇”的彗星,如何观测?

近期,C/2025 A6(Lemmon)彗星(以下简称莱蒙彗星)成为全球瞩目的对象。这是一颗“千年一遇”的彗星,10月21日刚刚过近日点,11月8日还将过近日点。这期间,如何观测与拍摄这颗彗星,听天文爱好者一道来。

每年都会有多颗彗星接近地球,但大部分因亮度不足或角度不佳难以观测。莱蒙彗星是今年以来观测到的最亮彗星,并且有望成为年度最亮彗星。这颗彗星今年1月被发现,亮度从21.5等跃升至4至5等之间,其轨道周期约为1150年至1350年,是一颗长周期彗星。

连日来,北京、天津、四川、深圳、新疆等地天文爱好者在黎明或傍晚时分观测并拍到了这位“天外来客”的身影。

10月20日晚,天文爱好者王晋特意选择了空气通透、景色优美的云南泸沽湖作为拍摄地点。王晋告诉记者,泸沽湖如往常一般静谧而浪漫,这个看起来很平常的夜晚,被一位“天外来客”所打破。即将过近日点的莱蒙彗星,带着淡淡的尘埃尾和狭长的离子尾,在夜空中留下身影。“我通过长焦镜头,将莱蒙彗星的身姿与水

面、格姆女神山、木船等元素融合在一起,展现出一种独特的视觉效果”。

20日晚,天文爱好者刘东宇和赵忠华在北京门头沟区灵山路也对莱蒙彗星进行了拍摄和观察。刘东宇告诉记者:“这里海拔较高,光污染小,适合观测。我用相机拍了30分钟左右。在相机屏幕上,彗星的尾巴清晰可见,很容易分辨。在此过程中,我尝试使用双筒望远镜目视观察,勉强能够看到彗尾。”

经过近日点之后,莱蒙彗星在北半球会越来越难以观测到。星联CSVA联合发起人蒋晨明表示,在近地点到近日点这段时间内,傍晚可以看到莱蒙彗星出现在西北至西边的天空。

他提醒,由于每天可观测时间窗口很短,感兴趣的公众在观测或拍摄时动作要快,器材、机位等都要提前准备好;尽可能远离城市,到无灯光影响且视野开阔的场所,如郊外、农村、山顶等;由于星光微弱,建议使用赤道仪,连续间隔拍摄多张,再进行后期堆栈处理,以便还原更多彗星细节;天气寒凉,户外观测一定要注意安全和防寒保暖。(记者周润健)

据新华社

管不好体重,还可能影响个人的生育力!

“体重管理”相关话题频现社交媒体平台热搜,越来越多人意识到过度肥胖对身体的危害。但你可知道,控制好体重,不仅有益于自身健康,还可能影响“下一代”。

“育龄期男女将体重控制在健康范围很重要,体重问题可能会直接影响个人的生育力。”北京协和医院生殖内分泌科主任医师郁琦说。

“因极端体重变化导致的排卵障碍是女性不孕的重要因素,过胖或者过瘦都可能会影响女性生育力。”郁琦说,一方面,“过胖”导致的相关代谢紊乱是导致胰岛素抵抗和2型糖尿病的重要病因,也是多囊卵巢综合征造成妊娠障碍和孕期并发症的直接因素;另一方面,“过瘦”也会致使女性中枢性闭经而停止排卵,直接影响女性生育力。

体重对于男性生育的影响也不容小觑。专家提醒,超重和肥胖症可能会导致弱精、引起男性生殖内分泌功能异常等问题,进而影响男性生育力。

超过什么标准,是生育力可能在“报警”了?郁琦说,除了体重称上的数字可作为参考外,应重点关注BMI(体质指数)指标,同时结合体脂率、代谢指标、腰围等评估。

我国成年人群中,BMI大于等于18.5小于24.0为体重正常。“如BMI显示体重过低或已达到超重/肥胖,则需引起注意了。如此时试孕不顺,可就医侧重排除下体重问题是否已在影响生育力”。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,与2002年的22.8%和7.1%相比大幅增长,并呈逐年递增趋势。

“正常情况下,孕期女性并不是‘吃得越多越好’。”北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞说,生育力不仅体现在备孕阶段,也贯穿夫妻双方孕育一个新生命的全流程,孕期不可忽视体重问题对母婴的影响。

女性在孕期,身体各器官都在“加压备考”,母体所要承受的各种“考验”远非妊娠状态下大得多。

专家提示,孕期女性血压、血糖等指标都可能会因妊娠压力而“水涨船高”,而肥胖是影响这些问题的关键诱因。孕期过度肥胖会增加女性患妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等疾病的风险;也可能导致早产、流产;增加胎儿发生出生缺陷等问题的风险,对母婴全周期都有不利影响。

“在临床中女性超重的群体远多于过瘦群体,因此肥胖带给女性的生育风险更普遍也更大。”杨慧霞同时提醒,对于“体检”的孕期女性来说,营养过剩、母体肥胖对母婴健康均是负担,因此无需给予孕妈们太大“吃饭”压力。

夫妻体重管理应从备孕前开始。“首先,备孕是夫妻双方的‘合奏’,优生优育需要夫妻双方都引起重视。其次,超重人群的孕期并发症发生概率一定高于正常体重人群。”郁琦说。(记者李佳巍 黄凯堂)

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