

本周末我市天气晴好 气温有所回升

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)本周末,我市晴天持续在线,气温有所回升,最高气温13℃,但最低气温仍在冰点上下,公众外出需做好防寒保暖措施。同时,天气持续干燥,需及时补充水分,注意用火用电安全,警惕火灾发生。

今明我市最高气温13℃

据市气象台预测,6日晴,南风转西北风2-3级,13℃~1℃。

7日晴,西风转东北风2-3级,13℃~-1℃。

8日晴,西南风转北风2-3级,6℃~-2℃。

我省局地阵风可达10级

今天白天,全省晴间多云。最高气温,张家口北部、承德北部-5℃~8℃,其他地区9℃~20℃。

今天夜间到7日,张家口、承德晴转多云,其中坝上地区多云转阴,其他地区晴间多云。

7日夜间到8日,北部地区多云间晴,其他地区晴间多云。

今天白天,张家口、承德北部、保定西北部和石家庄、邢台、邯郸三个地区的西部山区有西北风4到6级,阵风7到8级。今天夜间到7日,张家口、承德、唐山、秦皇岛、保定西北部、石家庄西部有西北风4到6级,阵风7到9级,局地可达10级以上;7日白天到夜间,渤海海域和沿海地区有西北风6到7级,阵风8到9级。

8日早晨,北部和南部地区最



日染清河街桥,摄于府河。

刘让 摄

低气温下降4℃~6℃,其他地区下降2℃~4℃。

我国大部晴朗干燥气温回升

昨天起,新疆北部将现明显降雪,同时西南地区东部的阴雨仍会持续。除此之外,近三天我国大部地区降水依然稀少,从青藏高原到华北大部天气干燥,多地午后相对湿度低于20%,部分地区不足10%。

具体来看,今天,新疆北疆北部和伊犁河谷、内蒙古东北部、吉林东部、西藏西部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪。四川东部、重庆、贵州、云南东南部、广西西部、湖南西部、台湾岛等地部分地区有小雨。

中国天气网提醒,近三天我国

大部地区天气持续干燥,建议公众及时补充水分,并注意用火用电安全,提高防火意识,谨防火灾的发生。

近三天,我国大部还将继续升温,本周末会达到此轮升温的最高点,中东部普遍会转为偏暖的态势。届时,最高气温10℃线会北抬至华北北部,20℃线将抵达长江中下游一带。其中,东北大部的气温将与升温前反差明显,局地累计升温幅度可达15℃左右;河北南部、河南北部等地将较常年同期大幅偏暖。

不过,北方大部早晚寒意仍将明显,华北及其以北大部的最低气温会持续低于冰点。预计7至8日,一股冷空气将会给中东部带来4至8℃的降温。

芬兰研究发现孕期肠道菌群与产后肥胖相关

芬兰图尔库大学一项新研究显示,女性孕期肠道微生物群状况与产后体脂含量及体重变化存在相关性。孕期肠道微生物多样性较低的女性产后肥胖概率往往更高。

据该校日前发布的新闻公报,这项研究基于对250多名孕妇的随访数据完成。研究结果显示,孕期肠道微生物群与产后超重和肥胖之间存在多方面关联,这些关联在产后一至两年时尤为明显。那些在产后一年内仍保持正常体重的女性,孕期肠道中往往含有更多丹毒丝菌科细菌。瘤胃球菌属和梭菌属等细菌的存在情况也与产后两年内体重是否超标有关。

此外,研究团队还发现,基于宏基因组数据推断出的肠道微生物“功能画像”,对产后一年女性的体重指数和体脂百分比具有一定预测能力。

研究人员认为,这在一定程度上印证了既往“肠道微生物群与成人超重和肥胖相关”的研究结论,并表明类似关系同样存在于孕期肠道微生物群与妊娠后体重管理之间。

公报称,随着全球肥胖率持续攀升,超重和肥胖问题正影响越来越多育龄女性。据估算,目前几乎每两名孕妇就有一人存在超重或肥胖情况,孕期肥胖会在妊娠期间及产后增加母亲和胎儿的健康风险。相关研究成果已发表在美国学术期刊《微生物学(开放)》上。(记者朱吴晨 徐谦)

据新华社

越抓越痒、越痒越抓,冬季皮肤问题咋这么多?

随着气温下降,叠加北方地区开始供暖后空气干燥,不少人出现皮肤瘙痒、脱屑等问题,很多人笑称“脱衣服时像下雪”,“越抓越痒、越痒越抓”。

皮肤科专家表示,冬季是皮肤病多发的季节。与春季皮肤过敏不同,冬季的皮肤问题多与皮肤屏障受损及水分丢失有关,日常要做好皮肤护理,注意保暖、保湿,同时要避免过度清洁和过度去角质。

首都医科大学附属北京友谊医院皮肤科副主任医师张蕊娜说,冬季最常见的皮肤病是干燥性皮炎,表现为皮肤干燥、脱屑、粗糙,炎症较重时可能出现轻微红斑或小裂口,好发于小腿、手臂等四肢部位。不少患者反映,晚上脱衣服时会感觉身上扎痒,尤其小腿部位瘙痒明显,严重时脱衣如同“下雪”般掉皮。

干燥性皮炎与低温环境下皮肤水分蒸发加快有关。张蕊娜介绍,皮肤干燥时,外层保护膜变得松散缺水,如同砖墙缝隙变大,灰尘、过敏原及刺激物更易侵入引发

炎症;同时,皮肤小血管在冷环境中收缩,进入温暖环境后又突然扩张,反复收缩扩张易导致皮肤发炎,使皮炎湿疹加重。

皮肤长时间暴露于低温环境也会造成损伤。北京积水潭医院皮肤科主任医师张凡说,许多北方的年轻人不愿意穿秋衣秋裤,保暖措施不够,穿着单薄,容易在手指末端、鼻尖、耳廓等部位出现冻疮。如果已经出现冻疮,一定要先注意保暖,特别是户外工作者、冬季爱好户外运动的人员都应该注意做好皮肤的保暖。

其他常见皮肤病也会在冬季更易发病。张蕊娜说,俗称“牛皮癣”的银屑病容易在冬季加重;此外,荨麻疹中的寒冷性荨麻疹也是冬季高发类型,接触冷风或冷水后容易出现风团、瘙痒,这是由于皮肤受到冷刺激会激活肥大细胞释放组胺而引起的。

专家表示,保护皮肤,日常护理是关键。对于皮肤病患者,不建议过度清洁,特别是冬季。老年人因为多存在干燥性皮炎,建议一周

洗澡1至2次即可,洗澡时水温不宜过高,时间不宜过长,不建议用力搓澡或用磨砂膏,会损坏皮肤保护膜,导致油脂过度流失,加重瘙痒症状。

张凡表示,冬季洗澡后要注意保湿的“黄金三分钟”,即在身上水气还没完全擦干净的“三分钟内”就要开始保湿,这样可以立即锁水,并选择合适的保湿用品。

专家提示,对于皮肤出现轻微红斑或炎症,如何处理需视严重程度而定。若仅为轻微发红,可先采用冷湿敷,同时停用刺激性护肤品,如含有高浓度果酸、水杨酸的产品,让皮肤“歇一歇”,给皮肤自我修复的机会。

“若在家自行处理两周未见好转就要及时就医,此外,如果症状持续影响日常生活和工作,或症状加重,也要高度重视并及时就医。”张凡说,部分皮肤病需用激素类药物,短期小面积使用无需过度担心,在专业医生指导下合理使用即可。(记者佚克)

据新华社

一图区分 普通感冒和流感

流感

主要由甲型和乙型流感病毒引起

临床表现包括

38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状

普通感冒

主要表现是

38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状

新华社发(宋博制图)



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