

# 本周末我市晴间多云 最高气温7℃



府河沚芳桥,闻鸡起舞。刘让 摄

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)本周末,我市晴间多云,白天最高气温6℃到7℃,夜间最低气温-4℃。早晚气温低,风寒效应明显,出行注意防风保暖,谨防呼吸道和心脑血管疾病的发生。此外,天干物燥,请注意补水保湿和用火用电安全。

## 未来三天气温起伏不大

据市气象台预测,20日晴间多云,东风2-3级转西北风3-4级,7℃~-4℃。

21日晴间多云,东南风转南风2-3级,6℃~-2℃。

22日多云,南风2-3级,7℃~0℃。

## 全省大部最低气温下降

今天白天,保定、廊坊及以南地区多云转晴,其他地区晴间多云。

今天夜间到21日,全省晴间多云。

21夜间到22日,全省晴转多云。

20日白天到夜间,保定、廊坊及以北地区有西北风4到6级,阵风7到8级,局地阵风可达9级以上;渤海海域和沿海地区有西北风4到6级,阵风7到8级。

21夜间到22日白天,张家口北部、承德北部有西南风4到6级,阵风7到8级。

20到21日早晨,全省大部分地区最低气温下降4℃~6℃,其中北部地区下降8℃~10℃。

## 中东部气温将冲高回落

我国回暖浪潮将迎来近期高点,东北、江南等地出现同期少见甚至破纪录的暖意。不过随着新一股冷空气登场,气温将冲高回落,多地累计降温幅度超10℃,气

温起伏剧烈,需及时添衣。降水方面,北方雨雪向东扩展,东北降雪强度增强,南方降雨范围也将同步扩大。

近日,我国中东部地区持续回暖模式。不过,新一股冷空气将打断这波升温节奏。昨起三天,受冷空气影响,中东部大部有4℃至6℃降温,西北地区东部、内蒙古中东部、东北地区、华北西部、江淮东部、江南东部等地部分地区降温8℃至10℃,局地10℃以上。

此次降温进程将自西向东、自北向南逐步铺展开。昨天,甘肃、宁夏、内蒙古中西部一带率先加入降温行列,今明天随着冷空气东移南下,降温范围也会随之扩展。像哈尔滨,明天会骤降至零下11℃,累计降温幅度可达15℃;武汉明天则快速降至10℃,累计降温幅度也将达到11℃。气温起伏大,公众注意及时调整着装,谨防感冒。

随着新一股冷空气到来,华北地区大气扩散条件将逐渐好转。

中央气象台预计,今天,北方雨雪范围将快速缩减,南方降雨则明显增多。预计新疆南疆西部山区、青海东部、陕西南部、湖北西部、重庆东北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,陕西南部、重庆东北部、湖北西部高海拔地区、新疆南疆西部山区等地局地大到暴雪。江淮、江汉大部、江南北部、西南地区东部、广西西部、海南岛等地部分地区有小到中雨,其中,重庆东北部等地部分地区有大雨。

气象专家提醒,此次雨雪过程中,大兴安岭、黑河、伊春、齐齐哈尔、鹤岗、佳木斯、双鸭山、牡丹江等地累计降水量较大,而且伴有大风天气,公众外出需警惕道路湿滑结冰、低能见度等影响,同时防范积雪对农业等基础设施的不利影响。

# 21日冬至:不同地区的夜长不同,有什么门道?

12月21日迎来冬至,这是北半球白昼时间最短、夜晚最长的一天。这一天我国各地的夜晚到底有多长?这一天是日出最晚且日落最早的时候吗?听天文科普专家一一道来。

冬至是二十四节气中的第二十二个节气,也是冬季的第四个节气。中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍,冬至这天,各地的夜长时间从南到北呈递增趋势。越是靠北,黑夜越长;越是靠南,黑夜越短。这是因为地球围绕太阳公转,地轴是倾斜的,导致太阳直射点在地球的南北回归线之间往复运动,进而表现为各地的昼夜长短不一。

昼短夜长的这种变化,纬度越高的地区越明显。福建省天文学会会员、天文科普专家许长榕通过不同城市在今年冬至日的日出、日落时间计算出各城市当日的黑夜长度,可以明显看到这种效应,例如哈尔滨夜长约15时20分、北京夜长约14小时40分、南京夜长约13小时57分、海口夜长约13小时05分。

“以此推算,我国南北方主要城市冬至日夜长的最

大差距在2小时以上。”许长榕说。

可能有人认为,冬至之日,是北半球全年夜长最长的一天,理应是日出最迟、日落最早的一天。实则不然。这是因为地球的自转轴倾斜约23.5度,并以椭圆轨道绕太阳公转,导致每日的正午时间略有偏差,称为均时差。

许长榕告诉记者,今年冬天我国各地最早的日落早在11月底至12月初就出现了,而2026年1月中旬左右才会迎来最晚的日出。这种时间差异会因地理位置与年份稍有不同,并非固定不变。

冬至被视为“阳生”的起点,古人将其看作太阳运行的转折点,是记录太阳行踪的理想开端。“对摄影爱好者而言,如果从冬至这天起,每天在同一时间与地点拍摄太阳在天空中的位置,历经四季,就会得到漂亮的‘8字形’日行迹。”刘仲利说。

“吃过冬至面,一天长一线”,冬至过后,白昼将逐渐增长。虽然变化不可能一蹴而就,但太阳直射点逐渐北返的脚步已经开始。(记者周润健)

据新华社

## 这些流感防治里的“隐藏知识点”

### 你了解了吗?

又到了流感流行季,你对流感足够了解吗?

下面这些关于流感的“隐藏知识点”

你需要掌握!

### 得了流感吃什么药?

感染后的24~48小时是病毒复制活动高峰,经医生评估后,应在发病48小时内服用抗流感病毒药物,最大限度阻止新病毒产生



抗生素对流感病毒无效

### 持续3天高热不退或出现气喘、胸闷怎么办?



这两种情况都是流感的危险信号,提示病情加重,可能或已发展为肺炎、心肌炎、脑膜炎等重症,甚至会危及生命

若出现这些症状,务必及时就医

### 流感后没食欲怎么办?

没食欲时,不能不吃,但要讲究方法,可以少食多餐

建议选择

粥、汤羹、酸奶等营养易消化的流质或半流质食物,减轻肠胃负担



### 流感康复后能锻炼吗?

即使症状消失,流感后免疫系统和身体机能仍处于恢复期



应注意休息,从散步、拉伸等温和活动开始,一周后再逐步恢复往常的运动强度



便民电话

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