

# 未来三天晴天为主,气温持续走低



摄于林草生态园。 谢合康 摄

本报讯(新畿辅-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市以晴天为主,最高气温在3℃至10℃,最低气温-3℃到-5℃之间。气温持续走低,后天有较明显下滑,还请注意防寒保暖。户外活动多添衣物,以防感冒。居家防寒注意用电用火用气安全,谨防火灾和一氧化碳中毒。

## 后天我市最高气温3℃

据市气象台预测,23日多云转晴,北风转东北风2-3级,10℃~-3℃。

24日晴,南风转北风2-3级,7℃~-5℃。

25日晴,南风转东南风2-3级,3℃~-5℃。

## 我省局部小雪或雨夹雪

今天白天,唐山南部、秦皇岛南部、沧州东部、衡水东部阴有小雪或雨夹雪转晴,其他地区多云转晴。

今天夜间到24日,张家口、承德多云间晴,其他地区晴间多云。

24日夜间到25日,全省晴间多云。

24日白天到夜间,北部地区有西北风4到5级,阵风6到7级,局地阵风可达8级以上;24日夜间,渤海海域和沿海地区有偏北风6到7级,阵风8级。

24到25日早晨,全省大部分地区最低气温下降3℃~6℃,局地下降7℃~10℃。25日早晨,张家口、承德、保定西北部、秦皇岛北部最低气温降至-28℃~-12℃,其他地区最低气温降至-11℃~-2℃。

## 中东部雨雪增多 北方大部将现降雪

近三天,中东部将有大范围雨雪天气现身。其中今天,西北、华北等地降水停歇,东北降雪增多增强,局地有强降雪,同时南方雨雪也将南扩;后天,北方雨雪收尾,南方仍将有大范围降雨。

具体来看,中央气象台预计,今天,东北地区、新疆南疆西部山区、华北东部、山东北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,黑龙江中东部、吉林中部、辽宁东部局地大到暴雪。黄淮东部、江淮、江汉大部、江南北部和西部、西南地区东部、广西、广东东南部沿海、

海南岛东部等地部分地区有小雨,其中,湖南西部、贵州东北部、广西中部等地部分地区有中雨。

明天,新疆沿天山地区、西藏东南部、川西高原等地部分地区有小雪或雨夹雪。江汉南部、江南、西南地区东部、华南北部和西部、海南岛东部等地部分地区有小雨,其中,湖南中南部、江西中部和东北部、浙江西南部、广西西南部和北部等地部分地区有中雨。

本周,我国将受冷空气频繁影响,强度整体不强,大部地区的气温将在常年平均水平附近波动,东北等地部分地区气温波动幅度较大,但整体偏暖的格局仍将维持。

其中今天,我国大部气温快速反弹,东北地区的最高气温将回升至0℃以上,江南多地最高气温将反弹到15℃以上。

24至25日,受冷空气影响,我国大部又将出现降温,多地降幅可达4至6℃,东北地区和内蒙古等地部分地区降温幅度可达8至10℃,局地10℃以上。降温后,江南最高气温再次降到10℃上下,东北的最高气温更是会大幅下跌。

## 天一凉就犯胃病 寒冷如何刺激你的肠胃?

秋冬季节一到,胃就闹腾起来:腹痛、腹胀、反酸、没胃口……“这些症状准时得好像和天气预报签了约。”海南医科大学第一附属医院消化内科副主任医师石慧提醒道:“天气转凉胃病发作可不是巧合。”

当身体受到寒冷刺激,尤其是腹部受凉时,胃肠道血管就会收缩,可直接导致胃黏膜血流减少,使胃黏膜更容易被胃酸、胃蛋白酶这些“内部敌人”攻击,从而引发炎症、溃疡或疼痛。与此同时,寒冷也会使胃肠道的平滑肌发生痉挛,“就像小腿抽筋一样”,导致胃肠蠕动变得紊乱:过快,可能引起腹泻;过慢,则会导致腹胀、消化不良和便秘。

值得注意的是,在低温刺激下,身体为了产生热量可能会刺激胃酸分泌。加上天凉时,人们倾向于吃热辣、油腻食物来御寒,胃酸将大量分泌,让抵御力本就偏弱的胃“雪上加霜”。

“特别是有老胃病的患者,秋冬季节更容易中招。”石慧介绍,比如慢性胃炎、肠易激综合征、消化性溃疡患者,过多的胃酸可能直接刺激病变部位,导致旧病复发或症状加重。另外,饮食不规律、生活压力大、熬夜、年老体弱等人群,都是寒冷到来后的胃肠疾病高发人群。

秋冬季如何打好“胃肠保卫战”?专家认为,首先是做好腹部保暖,及时增添衣物,尤其要避免腹部暴露在冷空气中,不要长时间处于寒冷环境。其次,饮食要以温热易消化为主,尽量不吃生冷食物,三餐定时定量,减少肠道负担。第三,规律作息,避免熬夜,结合适当体育锻炼促进血液循环,增强胃肠蠕动,提高身体的耐寒能力和免疫力,以此增强胃肠抵抗力。最后,焦虑和抑郁是胃肠疾病的“催化剂”,要学会释放压力,保持心情愉悦,不让坏情绪“伤”胃。

石慧说,如果出现剧烈腹痛、呕吐、腹泻、黑便等情况,应及时就医。(记者陈凯姿)

据新华社

## 新研究:气候变化和人类活动或致近8000种动物面临灭绝风险

一个国际团队日前发布的研究显示,由于气候变化引发极端高温、人类活动挤压栖息地,到本世纪末,近8000种哺乳动物、鸟类、爬行动物和两栖动物可能面临灭绝风险。

以色列内盖夫本-古里安大学、英国牛津大学等机构的研究人员在学术期刊《全球变化生物学》上报告说,城市化、农业扩张等土地利用方式变化以及其他人类活动,正在破坏动物的自然栖息地,并可能引发大规模物种灭绝。

研究人员对近3万种哺乳动物、鸟类、爬行动物和两栖动物的生存状况进行了分析,研究了它们偏好的栖息地环境、可承受的温度范围,以及21世纪气候变化和土地利用变化的预测情况。

研究结果显示,到本世纪末,预计将有近8000种物种面临不适宜的生存条件,包括气候变化导致的极端高温以及人类活动导致的栖息地丧失。

研究指出,非洲萨赫勒地区、巴西大片区域以及中东部分地区受影响尤为严重。地球未来可能面临物种多样性大幅下降、生态系统遭受破坏的局面,这将对人类生存环境造成严重影响。研究人员希望采取全球行动加强环境和自然保护,以维护生物多样性。(记者王卓伦 冯国茵)

据新华社

## 研究发现儿童经常使用社交媒体注意力会逐渐下降

瑞典卡罗琳医学院参与的一项国际研究显示,经常使用社交媒体的儿童,其注意力会随时间推移出现下降趋势,而看电视、玩电脑游戏等其他屏幕活动未发现类似关联。该研究成果已发表在美国《儿科开放科学》杂志上。

卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍说,过去15年间,随着电子屏幕和数字媒体使用大幅增加,在许多国家,注意力缺陷多动障碍(俗称多动症)诊断量也明显上升。科研团队希望探究不同屏幕使用习惯与相关症状之间是否存在关联。

这项由卡罗琳医学院和美国俄勒冈健康与科学大学合作开

展的研究,纳入了8324名居住在美国、起始年龄为9至10岁的儿童,并对其进行了为期4年的追踪随访。儿童定期报告自己使用社交媒体、看电视以及玩电脑游戏的时长;家长评估孩子的注意力水平以及多动、冲动等行为表现。

研究发现,儿童使用社交媒体的时间随年龄增长显著增加:9岁时平均每天使用约30分钟,13岁时则增至约2.5小时。分析结果显示,使用社交媒体与儿童注意力之间存在显著关联,儿童经常使用社交媒体,其注意力会随时间推移而逐渐下降。而看电视、玩电脑游戏则未发现类似关联。研究未发现

儿童多动或冲动行为随社交媒体使用增加而上升。

科研人员表示,社交媒体往往意味着内容快速切换,并伴随源源不断的消息和通知,这些持续的干扰会削弱大脑保持专注的能力,可在一定程度上解释上述关联。

科研人员强调,研究结果并不意味着所有使用社交媒体的儿童都会出现注意力问题,但提示有必要进一步讨论年龄限制和平台设计方式等问题。科研团队计划继续追踪这些儿童14岁之后的发展情况,以评估社交媒体使用与注意力变化之间的关联是否持续存在。(记者朱昊晨 徐谦)

据新华社

