

未来三天我市气温回暖 晴空在线

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)今天是腊月二十三,北方“小年”,春节的序曲正式拉开,恰逢年前采买高峰期,天气条件比较适宜大家外出置办年货。未来三天,我市天气晴,最高气温10℃到13℃,将持续回暖。但昼夜温差仍然较大,最低气温-1℃-3℃,公众早出晚归需注意防寒,保暖工作不能放松。

我市未来三天天气晴

据市气象台预测,10日晴,东风转西风2-3级,10℃~-2℃。

11日晴,西南风2-3级,12℃~-2℃。

12日晴,东南风转北风2-3级,13℃~-1℃。

我省多地最高气温直奔10℃

今天白天,全省晴间多云。张家口、承德西部、保定西部、石家庄西部有北到西北风4到5级,阵风6到7级,局地可达8级。

今天夜间到11日,全省晴间多云。

11日夜间到12日,全省晴间多云。

我国中东部气温波动中回升

昨天,随着高原槽东移,降水也将向东推进,黄淮到江南一带雨雪会再度增多。今天,降水整体将收敛到长江以南一带,贵州、广西、湖南等地有小雨现身。

具体来看,今天,新疆北疆北部和伊犁河谷、黑龙江西北部、西藏北部和东部、青海南部和西部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,新疆北疆北部、西藏东北部等地局地有中到大雪。湖南南部和西部、广西、广东西部、贵州大部、云南东南部、海南岛东北部等地部分地区有小雨。

这轮降水过后,预计12日至14日,西南地区东部、江淮、江南及华南西部还有小到中雨或阵雨,江南西部局地有大雨。16日前后,西北地区东部、华北西部和南部、黄淮、江淮、江汉、江南及西南地区东部还将有一次降水过程。

总的来说,未来十天,贵州、湖南、广西一带降水频繁,降水日数可达6至8天。

昨天,寒潮的影响进入收尾阶段,云南、华南多地气温降至近期低点,同时其他地区陆续迎来升温。未来几天,虽然仍有冷空气活动,但整体实力较弱,大部气温将在波动中回升。



二十三,糖瓜粘。新华社发 姜思邈 作

今明天,最高气温10℃线将北抬至河北中部到山西中部一带,江南大部地区最高气温将陆续升到15℃以上。

在这轮升温中,中东部地区最高气温累积升幅大多能达到10℃以上,其中,东北、江南等地部分地区累积升温幅度可达15℃以上。预计13日前后,最高气温10℃线将抵达河北北部、辽宁西南部一带,黄淮到长江沿线多地最高气温将接近或达到20℃,江南南部、华南一带最高气温更是能达到25℃上下。

中国天气网提醒,未来一周多地气温逐渐回升,但南方部分地区仍多阴雨雪天气,局地可能出现冻雨。

一到寒假就长胖? 如何避免假期变成“小胖墩”

寒假一到,不少家长的“甜蜜烦恼”也随之而来,孩子不用早起,三餐作息紊乱,户外活动时间锐减,追剧、游戏还嘴巴不停,不知不觉“小肚腩”就悄悄冒出来。如何避免假期变成“小胖墩”?北京市疾病预防控制中心提示,寒假期间,一些中小学生的“能量摄入”和“能量消耗”严重失衡,家长一定要帮助孩子养成健康的饮食和运动习惯。

北京市疾病预防控制中心学卫所主管医师李婷说,一到寒假就容易长胖,是因为在“环境+习惯”的双重影响下,身体开启了“热量囤积模式”。一方面,春节临近,家庭聚餐、零食“投喂”变多,高油高糖的食物唾手可得,孩子很容易不知不觉就吃多了;另一方面,冬季寒冷天气让户外活动减少,加上电子产品的吸引,孩子每天久坐时间可能长达6至8小时,热量消耗比上学时少了一大半,多余的热量就会转化为脂肪,堆积在体内。

“儿童青少年正处于生长发育关键期,‘节食’绝对是大忌。对正在长身体的中小学生来说,关键是‘吃对’而非‘少吃’。”李婷说,可以把餐桌变成“调色盘”,让孩子主动爱上健康食物,不同颜色的食物富含不同的维生素和膳食纤维,既能增加饱腹感,又能减少高油高糖食物的摄入,视觉上的丰富感还能提升吃饭的幸福感受。

家长可以和孩子一起把零食分成“可每天吃”“可偶尔吃”“尽量不吃”。新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶、黄瓜、番茄等食物富含营养,饱腹感强,可放在客厅显眼处,孩子饿了可以随时拿;薯片、饼干、巧克力,每周最多吃1至2次,每次吃一小份,并且要在饭后吃,避免空腹吃太多;含糖饮料、油炸食品、糖果,这些食物热量高、营养差,家长应控制少买,尽量不吃。

专家表示,很多孩子不喜欢运动,是因为觉得“跑步、跳绳太枯燥”。寒假里,家长可以把运动变成“亲子游戏”,让孩子在玩闹中消耗热量,既增进感情,又能预防肥胖。日常家务和出行也能消耗热量,鼓励孩子多走路、多做家务。

“不规律的作息也会导致体重增加。”李婷表示,寒假预防肥胖,不是要“限制”孩子的快乐,而是用新颖、有趣的方式,帮孩子养成健康的饮食和运动习惯,建议家长和孩子一起制定“寒假作息表”,避免熬夜和睡懒觉。家长的陪伴和引导是最重要的,规律作息能让身体的新陈代谢保持稳定,减少脂肪堆积的风险。(记者侠克)

据新华社

长期暴露于空气污染中或增加罹患渐冻症风险



新华社发 冯德光 作

病是一类严重的神经系统疾病,控制自主运动的神经细胞会逐渐退化直至停止工作,最终导致肌肉萎缩和瘫痪。俗称渐冻症的肌萎缩侧索硬化症是最常见的类型,约占所有病例的85%至90%。虽然这些疾病的具体病因尚不完全清楚,但环境因素长期被认为扮演了重要角色。

公报说,新研究涉及瑞典1463名确诊运动神经疾病的患者,回溯评估了他们在确诊前居住地最长10年间的空气污染水平,指标包括PM2.5、PM10等颗粒物和二氧化氮的年平均浓度等,并对患者确诊后进行了最长8年的随访。研究同时设置两组对照人群:1768名来自患者家庭的兄弟姐妹和7000余名基于普通人群的匹配对照组,并对相关数据进行分析。

研究结果显示,长期暴露于空气污染中,即便污染处于低浓度水平,也会使运动神经疾病的发病风险增加20%至30%。而且,居住在空气污染水平较高地区者在确诊该疾病后,其运动功能和肺功能恶化速度更快,更有可能需要接受有创呼吸机治疗,死亡风险更高。当研究人员将分析范围限定在渐冻症患者时,所得结论也几乎一致。

研究人员表示,既往研究表明,空气污染会导致神经系统炎症反应和氧化应激。新研究显示了空气污染与运动神经疾病之间的关联,但并未揭示这种关联背后的机制。

相关研究论文已发表于《美国医学会杂志·神经病学卷》月刊上。(记者朱昊晨 徐谦)

据新华社

斯德哥尔摩消息:瑞典卡罗琳医学院参与的一项新研究发现,长期暴露于空气污染中可能会增加罹患渐冻症等运动神经疾病的风险,并会加速病理进程。

卡罗琳医学院日前发布的新闻公报说,运动神经疾



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