

未来三天我市晴朗持续 最高气温可达17℃



植物园金色草坪上,游客悠闲享暖阳。谢合康 摄

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市依然维持晴朗格局,最高气温8℃到17℃。

预计2026年春节假期,我市天气以晴到多云为主。春节期间主要有两次冷空气活动:15日到16日(廿八至除夕)气温下降6℃~9℃,预计17日早晨,最低气温涞源县、阜平县西部、涞水县北部为-13℃~-11℃,山区其他地区为-10℃~-8℃,平原地区为-8℃~-5℃。20日到21日(初四至初五)气温下降3~5℃。春节其他时间气温显著回升,最高气温10℃~17℃,最低气温-5℃~0℃。

15日(廿八)、18日(初二)、20日(初四)夜间至21日(初五)白天,平原地区有3至4级偏北风,山区有4至6级偏北风、阵风7至8级。

春节期间无明显降水,天气干燥,风力较大,森林草原火险气象等级较高。

23日(初七)天气形势静稳,不利于空气污染物扩散。其他时间气象条件较有利于空气污染物扩散。总体来看,春节期间我市天气适宜出游和走亲访友。建议公众关注最新天气变化,合理安排假日行程。森林草原火险气象等级较高,需注意户外用火安全。

今天我市最高气温17℃

据市气象台预测,14日晴,东北风3-4级转4-5级,17℃~0℃。

15日晴,东北风3-4级转北风2-3级,7℃~-2℃。

16日晴,西南风2-3级,8℃~-2℃。

我省部分地区大风降温

今天白天,张家口、承德晴转多云,其他地区晴间多云。

今天夜间到15日,全省晴间多云。

15日夜间到16日,南部地区晴转多云,其他地区

晴间多云。

14日,平原中南部地区有轻度到中度霾。

到15日白天,张家口、承德、保定西北部有北到西北风4到6级,阵风7到8级,局地可达9级以上;唐山、秦皇岛、保定东部、雄安新区、廊坊、石家庄东部、沧州、衡水、邢台、邯郸有北到东北风4到5级,阵风6到7级。14日下午到15日白天,渤海海域和沿海地区有北到东北风5到6级,阵风7到8级。

15日到16日早晨,北部和东部地区最低气温下降5~8℃,其中张家口北部和承德坝上地区下降9~11℃,其他地区最低气温下降2~4℃。16日早晨,最低气温张家口、承德、保定西北部、秦皇岛北部降至-17~-8℃,其中坝上地区降至-24~-18℃,其他地区降至-7~-1℃。

全国大部持续回暖

今天,长江以北地区雨雪依然稀少,随着暖气团增强,西南至江南一带降雨将发展增多。后天,受冷空气南下影响,降水范围有所扩大,将波及黄淮、西南地区东部至江南等地,江南局地还可能出现闪电或弱雷暴等强对流天气。

眼下正值春运出行高峰时段,北方大部雨雪不多,总体适宜出行,南方多地雨水频扰,贵州、湖南、江西等局地雨势较强。

冷空气影响间歇期间,全国大部维持回暖模式,各地将陆续迎来近期气温高点,从东北至江南气温会大面积创今年以来新高,不少地方会暖得同期少见。

在这轮升温过程中,今天最高气温20℃线最北端将抵达河南北部、山东北部一带,江南南部、华南最高气温或超25℃。

不过,14日至16日随着新一股冷空气的到来,中东部将陆续迎来明显降温,大部地区气温将下降4至8℃。

春节假日天气:

大部地区气温偏高 前期和后期降水降温

中央气象台日前发布春节假日(2月15日至23日)天气预报,假日期间,预计全国大部地区气温较常年同期偏高1℃至3℃,气温起伏较大,中期天气较好,前期(15日至16日)和后期(21日至23日)有降水降温过程。

中央气象台预计,假日前期,冷空气影响中东部地区,南方有降雨天气。15日至16日,中东部地区气温将下降4℃至8℃,其中江淮、江南等地部分地区降温幅度可达10℃至12℃,长江中下游以北部分地区将有4至6级风。江淮、江汉、江南、华南、西南地区东部有小到中雨,江西北部局地有大雨或暴雨、或伴有闪电和弱雷暴等对流性天气。

假日后期,中东部将有降温和雨雪天气。21日至23日,长江中下游及其以北大部地区气温将下降4℃至8℃,部分地区降温10℃以上,并伴有4至6级偏北风。西北地区东部、内蒙古中东部、东北地区有小到中

雪;江南、华南及西南地区东部有小到中雨。

15日和16日的夜间至上午,琼州海峡、雷州半岛附近海域、广东东部沿岸海域、北部湾、台湾海峡将有能见度不足1公里的大雾,琼州海峡会出现能见度不足500米的浓雾。15日白天,黄海大部海域、东海西北部海域、山东半岛沿海将有大雾,部分海域有浓雾。

另据中央气象台预报,春节假期之前的12日至14日,我国进入冷空气间歇期,大部地区维持回暖模式,东北到江南多地气温将刷新今年以来新高。13日至14日,南北方气温将陆续达到高点。

气象专家提醒,春节假日前期和后期的冷空气活动,将给中东部地区带来降温和雨雪天气,有出行计划的公众需做好规划和防寒保暖,驾车出行需警惕雨雪天气造成的路面湿滑;琼州海峡等海域部分时段有大雾,有搭乘计划的公众需关注航线信息;华南、西南地区森林火险气象等级高,需注意用火安全。据新华社

长假将至,中医教你这样为脾胃“减负”

春节假期将至,饮食不规律叠加天气寒冷,容易引发消化不良、胃痛胃胀等节日病。如何运用中医药方法促消化、健脾胃?

中医认为,脾胃为气血生化之源。在脾胃病的预防和调护方面,中医药具有鲜明特色和独特优势。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,国家中医药局高度重视脾胃病防治,遴选确定了53个脾胃病科作为国家中医优势专科,围绕中医优势病种制定并推广了14个脾胃病相关中医诊疗方案,促进诊疗规范。

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议:缓慢进餐、先吃蔬菜;餐中注意搭配,例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜;不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物;注意食物的寒热平衡;餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说,八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气,其中,“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能,但运动宜以微汗为度,且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃,北京中医药大学消化病研究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”,同时可进食小米粥等清淡食物来平衡,或进食山楂等酸味食物帮助消化,烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食,但过食也会加大脾胃压力。李军祥说,可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻,还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料,调味宜清淡;食用时应细嚼慢咽,吃完喝点饺子汤帮助消化。

唐旭东说,儿童不宜吃得过饱,出现积食应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等,将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食;一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理;两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里,亲朋好友聚餐难免小酌两杯,但在中医看来,过量饮酒会酿湿生热,影响脾胃的运化功能。专家提示,喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”,饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物,以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说,这类人群应严格避免辛辣刺激的食物,避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物;不宜在进食的同时大量喝汤或喝水;应选择温性、易消化食物,充分咀嚼食物;还可随身携带健脾理气的药物。

专家提示,出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时,通过舌苔、排泄物等进行简单辨证,选用相应中成药。病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”,从而分别选用藿香正气口服液、葛根苓连丸等药物治疗;在康复期内可以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。(记者田晓航)

据新华社

