

# 未来三天气温先升后降 有小雨或雨夹雪



春浴府河柳。刘让 摄

本报讯(新畿輔-保定晚报记者杨洪光 通讯员徐义国)今天是假期结束开工第一天,我市晴天,最高气温12℃,夜间最低气温1℃。明天最高气温16℃,虽升温但幅度较小,后天又将降至11℃。明后天,我市有小雨或雨夹雪,建议大家及时关注临近的预报信息,注意添衣保暖,谨防感冒等呼吸系统疾病。

## 明后天我市有小雨或雨夹雪

据市气象台预测,24日晴,东北风转南风2-3级,12℃~1℃。

25日多云转阴,有小雨或雨夹雪,南风转东北风3-4级,16℃~6℃。

26日阴,山区有小雨或雨夹雪,东北风3-4级转东风2-3级,11℃~6℃。

## 我省局地小雪或零星小雪

今天白天,全省晴间多云。

今天夜间到25日,全省晴转多云,其中承德中北部多云转阴有零星小雪。

25日夜间到26日,全省多云转阴,张家口中北部、承德中北部有小雨或零星小雪,保定中南部、雄安新区、廊坊、唐山南部和石家庄、沧州及以南地区小雨或零星小雨,其他地区有小雨转雨夹雪或小雪。

24日夜间到25日白天,张家口北部、承德有偏南风4到5级,阵风6到7级,局地可达8级。

26日下午,渤海海域和沿海地区有东北风5到6级,阵风7到8级。

## 东北寒意回归黄淮迎显著降温

昨天,东北大部的最高气温将降至冰点以下,同时强降温将向南发展,河南、陕西南部、湖北、湖南北部等地降温幅度可达8至14℃,黄淮等地最高气温将降至10℃左右。

在南方,随着阴雨发展,今天大部地区将现明显降温,江南等地最高气温将降到15℃上下,并持续至2月底。

中央气象台预计,今天,新疆沿天山地区和伊犁河谷、西藏东部、青海南部、川西高原东部、内蒙古东北部、黑龙江西北部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,新疆伊犁河谷、西藏东部等地部分地区有中到大雪;江淮东部、江南大部、西南地区东南部、华南北部和西部等地部分地区有小到中雨。

明天,新疆伊犁河谷、甘肃北部、青海南部、西藏东部、川西高原中北部、内蒙古东部、河北北部、辽宁西部、黑龙江北部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,新疆伊犁河谷、内蒙古东北部、黑龙江西北部等地部分地区有中到大雪;西北地区东南部、华北大部、黄淮中西部、江淮大部、江汉、江南、西南地区东部和南部、华南等地部分地区有小到中雨,其中,湖南南部、江西中南部、福建西部等地部分地区有大雨。

中国天气网提醒,昨天南方多地现明显降雨,明天起新一轮降雨又来袭,正值春运返程高峰,公众需及时关注临近预报预警信息,做好防雨防滑措施,注意交通安全。

## 坚持运动或能减轻压力的长期伤害

芬兰奥卢大学参与的一项研究显示,成年人较少的体力活动与较高的压力负担存在关联,坚持运动可能有助于减轻长期压力带来的身体伤害。

奥卢大学日前发布公报介绍,体力活动有助于改善身心健康早已为人所知,但运动量的变化与中年时所累积压力的关联尚不明确。为此,该校研究人员参与的团队以3300多名1966年出生的芬兰人为研究对象,调查他们31岁和46岁时的闲暇时间体力活动水平,并测量了他们46岁时的“适应负荷”,该指标可反映长期压力对机体造成的累积负担。

按照世界卫生组织的体力活动建议,研究对象被归类为稳定不活动组、活动增加组、活动减少组和稳定活动组。研究显示,与稳定活动组相比,稳定不活动组与活动减少组中年时的压力负担更大,且稳定不活动组尤甚;活动增加组与稳定活动组的压力负担则无显著差别。

研究人员认为,这表明在成年期保持规律运动,可能有助于抵御长期压力对身体的负面影响,同时为将运动纳入压力管理提供了新依据。相关研究已发表在学术期刊《神经心理内分泌学》上。(记者朱昊晨 徐谦)

据新华社

## 今日将迎年度最大上弦月

24日20时28分将迎来今年最大上弦月。届时,月球位于轨道近地点附近,距离地球约37万公里,这轮“半遮面”的上弦月将成为亮眼的天象景观。公众无需借助专业设备,仅凭肉眼即可欣赏。

“太阳、地球、月亮三者的相对位置不断改变,我们在地球上看到月亮被照亮的部分也在不断变化,这就是月相盈亏的由来。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说,当太阳、地球与月球连线呈直角,且月球在太阳东边时,月球西边半球被照亮,呈现字母“D”形的半圆,称为上弦月。

上弦月大多出现在农历月的初七、初八或者初九,它在中午前后升起,午夜前后落下。在上半夜时,它悬挂在西边天空,月面朝西。由于主要出现在前半夜,非常符合公众的作息习惯,因此上弦月比下弦月更加适合观赏。

2026年共出现上弦月12次、下弦月13次。2月24日的这轮上弦月之所以被称为“年度最大上弦月”,核心原因在于月球运行到上弦月相位时,恰好也在公转轨道的近地点附近。王科超解释说,月球围绕地球公转的轨道是椭圆形,因此地月距离会不断变化,最远时超过40万公里,最近时不到36万公里。近地点附近的上弦月,看起来比其他位置的上弦月更大、更明亮。

有意思的是,就在15天后,今年的最小下弦月也将亮相天宇。王科超表示,月球从近地点运行至远地点平均需约14天时间,而上弦月和下弦月出现的平均间隔约为15天,两个周期间隔较为接近。因此,年度最大上弦月和年度最小下弦月通常在同一个或者相邻的两个农历月出现。(记者王珏 邱冰清)

据新华社

### 远离“节后综合征”

尽快调整作息

保持规律饮食

适当增加运动量

春节假期结束,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

新华社发 王鹏 作

