

未来三天 我市天气多云转阴为主



雨韵莲池。 刘让 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,我市天气多云转阴天气为主,最高气温5℃到10℃,最低气温2℃至5℃。今明两天,山区有雨夹雪或小雪。虽温差小,但湿度大,天气阴冷,仍需做好保暖工作。

山区有雨夹雪或小雪

据市气象台预测,2月28日多云转阴,山区有雨夹雪或小雪,东北风3-4级转2-3级,5℃~3℃

3月1日多云转阴,山区有雨夹雪或小雪,东北风2-3级,5℃~4℃

3月2日阴转多云,东北风转西南风2-3级,10℃~2℃

我省雨雪大风天气频繁

今天白天,张家口北部、承德北部阴有小雪或零星小雪,石家庄、衡水、邢台、邯郸阴有小雨或雨夹雪,其他地区多云。

今天夜间到3月1日,石家庄、沧州以南地区阴有雨夹雪或小雪,其中邢台西部和南部、邯郸有中到大雪;其他地区多云。

3月1日夜间到2日,张家口北

部、承德北部多云转阴有小雪或零星小雪;石家庄、沧州以南地区阴有小雪或雨夹雪转多云,其中衡水东部、邢台南部、邯郸有中雪;其他地区阴转多云。

2月27日夜间到28日白天,张家口北部、承德北部有偏南风5到6级,阵风7到8级;渤海海域和沿海地区有东北风5到6级,阵风7到8级。

3月1日夜间,渤海海域和沿海地区有东北风5到6级,阵风7到8级。

北方气温多波动起伏

今明天,我国新一轮大范围雨雪过程发展,江南、华南等地部分地区有中到大雨,局地暴雨。

具体来看,中央气象台预计,今天,内蒙古中东部、吉林东部、新疆北部、西藏东部、青海东南部、西北地区东部、华北西部和南部、川西高原北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,内蒙古东南部、新疆伊犁河谷、甘肃南部、山西南部、河南西北部、川西高原北部等地部分地区有大到暴雪。河南中部、江南大部、华南中北部等地部分地区有中到大雨,其中,江西东部、福建西部、

广西东北部、广东中北部等地部分地区有暴雨。

明天,内蒙古中东部、新疆北部、甘肃东部、陕西北部、华北中南部、黄淮北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,其中,山西南部、河北南部、河南北部等地部分地区有大到暴雪。黄淮大部、江淮大部、江南中东部和南部、华南北部等地部分地区有中到大雨,其中,浙江南部、福建西北部、广东北部等地局地有暴雨。

气象部门提醒,江南、华南等地阴雨频繁的天气格局将延续至3月初,局地还可能伴有对流天气,需防范频繁降雨和对流天气对交通出行等方面的不利影响,公众春运返程请及时关注最新预报、预警信息,留意交通安全。

受频繁阴雨雪天气和冷空气共同影响,未来几天,北方多地气温多波动起伏。而且,华北、东北一带最高气温将持续低于常年同期,像北京、天津、石家庄等城市最高气温仅有5℃左右,需注意防寒。

南方气温波动幅度相对较小,但不少地方受阴雨天气影响,体感有些湿冷。

持续脱发别轻视! 医生提醒或是身体在预警

冬春交替之际,气温波动较大,人体新陈代谢进入调整期,部分人群出现脱发增多现象。医生提醒,少量脱发是正常生理现象,但持续大量脱发,可能是身体发出的健康预警,甚至与多种潜在疾病相关,需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢,通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根,且持续超过3个月,或出现斑片状脱发、头发明显稀疏,就属于异常脱发,需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后,可能关联多种疾病,并非单一因素导致。葛新红说,常见的关联疾病包括:缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外,自身免疫性疾病、糖尿病等,也可能间接影响毛囊健康,诱发异常脱发。

除了疾病因素,不良生活方式也会加剧脱发。比如,经常熬夜、作息不规律,精神压力大、情绪紧张;饮食油腻、高糖,饮水不足、营养不均衡;频繁染烫头发、过度清洁,也会损伤头皮和毛囊,加重脱发。

缓解异常脱发,可先从调整生活习惯入手。医生建议,保证每晚7至8小时睡眠,避免熬夜;均衡饮食,多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物,少吃高油高糖食物;及时调节情绪,避免长期焦虑,可通过简单运动释放压力;洗头频率适中,避免使用刺激性洗发水,减少染烫次数。若通过调整生活习惯后,脱发症状仍未缓解,或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况,需及时就医,排查潜在疾病并进行针对性治疗。(记者邹欣媛)

据新华社

研究揭示一类“隐秘”肠道细菌有益健康

一项国际研究发现,一类此前鲜为人知的肠道细菌在健康人群中更为常见,但在多种慢性疾病患者体内水平则显著降低,这项研究成果有望推动研发益生菌。

英国剑桥大学等机构研究人员组成的国际团队近日在美国学术期刊《细胞宿主与寄生体》发表论文说,他们分析了来自数十个国家的超过1.1万份肠道菌群样本,研究对象包括健康人群和患有13种非

传染性疾病的人群,相关疾病包括结直肠癌、帕金森病和多发性硬化症等。

研究人员通过比对发现,一类此前鲜为人知的名为CAG-170的细菌与良好健康状况的关联最为显著;肠道内这类细菌水平越低,整个肠道菌群失调风险越高,而这种失调已被证实与多种慢性疾病相关。

进一步分析显示,CAG-170细菌具有产生维生素B12的能力,还

可以产生多种酶,能够帮助分解肠道中的碳水化合物、膳食纤维等。研究人员认为,这类细菌产生的维生素B12很可能并非直接作用于人类宿主,而是为其他有益肠道细菌提供支持。

研究人员表示,CAG-170可能成为评估肠道菌群健康状况的一个标志物,同时也有望在这项研究基础上研发益生菌。

据新华社

