

除夕23℃,正月初一21℃,初二23℃,初三24℃ 亲,春天的外套准备好了吗

除夕至正月初四气温明显偏高

除夕	正月初一	正月初二	正月初三	正月初四	正月初五	正月初六	正月初七
阴到多云 10至23℃	多云 12至21℃	多云到阴 15至23℃	多云 14至24℃	夜里起有小雨 14至21℃	阴有小雨 13至19℃	多云,有时有小雨 11至21℃	阴到多云 10至17℃

据市气象台预测,春节期间,我市天气状态总体较好,气温将偏高。初四之前以晴好天气为主,平均气温明显偏高;初四之后将有弱降水天气过程,气温稍有下降。

根据气象学上的规定,日平均气温连续

5天稳定超过10℃,就可以算是入春了。春节期间连续几天这么高的温度,是不是意味着我市提前入春呢?市气象台预报员说,我市常年入春时间是在3月下旬,春节几天虽然温度较高,但这个季节冷空气活动也很频繁,等到了2月3日,随着冷空气到来,气

温就降下来了。

那这个春节是不是我市有史以来气温最高的春节呢?气象预报员说,从气象资料来看,春节期间气温较高的时候也是有的,不过这个春节至少可以说是近几年来气温最高的。



马年到,春天的外套也要准备起来了。马年春节,暖到令人不敢相信了,除夕23℃,正月初一21℃,初二23℃,初三24℃。这样温暖的节奏,是要让人一头幸福地扎进春天里吗?

1月15日以来,我市持续晴好天气,加上春节假期前期晴多雨少、气温偏高,火险等级极高,市民一定要注意用火安全。

空气质量方面,由于正月初四之前天气系统稳定,近地面风力较小,大气污染物扩散气象条件差,部分地区可能出现雾霾天

部分地区可能出现雾霾

气,气象部门希望大家为了环保和人体健康,少放烟花爆竹。

就周边省市天气而言,春节期间天气亦以晴多雨少、气温偏高为主,非常适宜自驾游。

事实上,春节期间全国气温都不低,

“@中国气象爱好者”说:“直到正月初一,包括我国在内的东亚大部分气温极度偏高,颜色已经爆表。这样的局面要持续多久不好说,西伯利亚冷空气正在堆积是真的,只是不知道啥时候降下来。”

慢性病患者别随意停药 “低头族”多做“米”字型颈操 雾霾天外出最好戴口罩 看看春节健康宝典

■记者 林长凯
实习生 陈逸 林晓静

爆竹声声辞旧岁,财源滚滚迎新春。明天就是春节了,平日里难得一见的亲朋好友欢聚一堂,叙不完亲情友情,吃不尽美味佳肴。不过,在尽情吃喝玩乐之余,我们也要注意身心健康。伴随作息紊乱、过度酗酒、通宵上网等而来的可能是,急性肠胃炎、急性胰腺炎、胃肠出血等消化道疾病。



关键词 慢性病不能停药

52岁的赵毅身材较胖,体重达90公斤,平时喜欢吃肥肉,而且是顿顿无肉不欢。前两天,赵毅感到头晕乏力,胸闷气短,去医院一检查,是血糖和高血脂。

高血脂虽然是慢性病,平时不会有什么危险,但被称为生命的“隐形杀手”,它是被医学界认定为可引起冠心病的最主要原因之一,能加速动脉硬化,严重的可能会导致突发性的脑中风、心肌梗塞,甚至心脏性猝死。

市人民医院心血管内科主任李新群说,一些中老年病人有过春节期间停药的不良习惯,这十分有害。如心脑血管疾病、心脏病等疾病患者,应该严格遵守“犯了再吃不如常吃”的用药原则,在没有医生建议的情况下,擅自停止用药,是对自己的健康不负责任。

李新群建议,心脑血管病人切忌暴饮暴食,聚餐七分饱,饮食尽量清淡,勿酗酒,饮食重质不重量,多吃鱼、水果和蔬菜。注意保暖,坚持做适量运动,但登山之类的剧烈运动已经不适合老年人,轻微运动更有利于老年人健康。早起温度低,应待在室内,等到中午温度升高以后可去室外活动。保证正常的作息,早睡早起,切勿过度疲劳,保持良好的心态。如果体重指数超标,应去医院检查,确认胆固醇及蛋白质是否超标,若超标就要确定用药。

关键词 “低头族”多做“米”字操

走路、等车、坐车、吃饭,只要有空闲,都会掏出手机,双眼紧盯屏幕,刷微博、玩游戏、发微信……走到哪儿都低头摆弄手机的“低头族”,已经成为生活中的一景,春节假期自然也不例外。

林晨是一名公司白领,她告诉记者,现在自己几乎成了手机的“奴隶”:每天睁眼第一件事就是拿手机,吃饭的时候看,开会的时候偷着看,睡觉前不看手机睡不着,连上厕所都要争分夺秒刷微信朋友圈。

医生说,经常低头玩手机,对颈椎、眼睛的

危害很大,特别是晚上关灯睡觉前玩手机,对眼睛的伤害更是惊人。坐在公交车上看手机,公交车晃动会造成视力疲劳,长时间会导致视力下降。长时间低头玩手机,还会使面颊和下下巴的肌肉因重力而下垂,时间长了可能形成双下巴。此外手机显示屏上的文字小,人们会下意识地眯眼看,时间长了就会在眉间眼角形成皱纹。

“低头族”应多做“米”字型颈操。用两手握住毛巾两端,在颈椎部位左右搓一搓,这样不仅可以摩擦生热,舒经活络,还能带动颈椎活动。此外,采用热敷法,用热毛巾对颈项肌的肩颈区热敷或者用电吹风吹颈椎部位。睡前将脖子挂在床沿上,让头自然倒挂,有助于纠正年轻人生理弧度变直。

关键词 少喝酒多运动

老同学、老朋友春节聚会,离不开聚餐,头天晚上喝多了,第二天醒来又接着喝。不喝酒,那就打上一天的麻将、扑克、上网,久坐不动的结果就是春节假期过后,不少人的腰围多了一层“游泳圈”。

“今年,我要过个健康年!”在市区某事业单位上班的陈果接受记者采访时如是说。

“以往过年,看着满桌佳肴,加上朋友劝酒,哪还管得住自己的嘴巴。”陈果肥胖,患高血压已一年有余,现在最怕朋友聚会,他们一劝,多少也得吃点,但身体又时不时“闹情绪”,为此,春节前,他下定决心要遵循健康饮食规律,少喝酒,多运动。

目前,陈果已经制订了健康过年计划:正月初一登万松山,初二带孩子去打羽毛球,初三带老婆、孩子去农村游玩……

医生说,冬季运动有不少讲究。冬季气候寒冷,爆发性的无氧运动容易引起身体不适,甚至造成运动伤害,所以,健身时一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。

具体项目上,可根据年龄差异而有所不同:年轻人,可以安排跑步等高冲击有氧运动,这样可消耗更多热量;中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等低冲击有氧运动;老年人可安排散步、瑜伽、太极拳等项目。

关键词 不放烟花减少雾霾

去年下半年以来,我市雾霾天气频发,空气质量下降,如果在春节期间再燃放烟花爆竹,必将给空气质量增加负担。因此,不少人提议,春节期间用电子爆竹替代烟花爆竹,减少雾霾,减轻空气污染。

“阴霾天气比香烟更易致癌。”中国工程院院士钟南山曾指出。雾霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气颗粒物。其中危害人类健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子,它能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中,引起鼻炎、支气管炎等病症,长期处于这种环境还会诱发肺癌。

此外,老慢支、肺气肿、哮喘、支气管炎、鼻炎、上下呼吸道感染等常见的呼吸道系统疾病,也可能被雾霾天急性触发。

医生说,遇到雾霾天气应尽量减少外出,即使不得已出门,也应适当采取防护措施。许多人晨练的习惯,并且常年坚持,风雨无阻,但遇上大雾天气一定要停止室外晨练。因为人们晨练时,人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。从太阳出来的时间推算,冬天天室外锻炼比较好的时间段是上午9时。

当遇到浓雾天气,要尽量减少外出。如果不得不出门时,最好戴上口罩。戴口罩对于过敏性哮喘的人来说更重要,口罩可以防止一些尘螨等过敏源进入鼻腔,起到一定的防护作用。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。



申银万国证券
SHENYIN & WANGUO SECURITIES

申银万国正式推出非现场开户

自助操作, 网上开户
足不出户, 网上开户
另有多款理财产品可供选择

瑞安营业部: 安阳安盛路196号侨联大厦二楼(大润发后)
邮箱: 29780527@qq.com 客户热线: 66882000
网址: http://www.sywg.com