

今日天气



阴有小雪

最高气温-2℃

最低气温-7℃

北风4~5级阵风6~7级

短期天气预报

1月20日

1月21日



阴转多云

晴间多云

局部有零星小雪

-4℃ -9℃

-3℃ -11℃

北风3~4级

北风3~4级

生活气象指数

- **运动指数:** 较不宜
有降雪,推荐您在室内进行低强度运动。
- **过敏指数:** 极不易发
天气条件极不易诱发过敏,有降雪,出行注意保暖。
- **感冒指数:** 易发
天气寒冷,易发生感冒,请注意适当增减衣服,加强自我防护避免感冒。

神奇变脸秀

1月17日,坊子泰华城赶大“吉”活动上,川剧变脸以其“瞬息万变”的独特魅力吸引了众人的关注。表演者脸上的脸谱在电光石火间快速切换,观众看得目不转睛,喝彩声此起彼伏。
本报记者 石风华 通讯员 王术鹏



冬季运动注意哪些事项 医生为您送上安全锦囊

本报综合消息 天气越冷,冰雪运动越火热。滑雪、滑冰、冬泳、徒步等户外运动成为大家乐享冬日的热门选择。虽说冬季运动对身体有益,但也不能忽视安全方面存在的风险。医生为您送上一份安全锦囊。

医生提醒,冰雪运动的防护核心在于“环境适应、装备适配、技能规范、应急得当”,任何环节的疏忽都可能引发意外。

滑雪滑冰时头盔、护膝、护肘这些装备必不可少。新手建议佩戴护臀,避免尾椎骨损伤。一旦发生碰撞,不要立刻站起来,周围的人也不要急于搀扶。先确定身体各部位没有剧烈疼痛,关节没有脱位,再尝试慢慢站立。切记不要带伤运动。

参与冰雪运动,有一个部位特别容易忽视,那就是眼睛。长时间置身于冰雪环境,强光与紫外线经冰雪反射后,会对眼睛造成强烈刺激。情况严重的话,可能还会患上雪盲症。

雪盲症主要原因是冰雪会反射太阳光,眼部接受紫外线的照射比较多,导致角膜上皮损伤,出现眼睛磨痛、视力模糊。晚上症状会加重,眼睛睁不开,像进了好多沙子。专家提醒,如果仅出现轻度眼部异物感,且不影响视力,无明显疼痛,可正常睁眼视物,通常经休息可自行缓解;若出现眼部剧烈疼痛、无法睁眼,或视物模糊、流泪不止等症状,务必尽快就医诊治。

雪盲症不仅在冰雪运动中有可能发生,水上运动、冰川徒步、高海拔登山等情况下也要特别注意,一定要佩戴专业墨镜。墨镜一定要选择防紫外线指数比较高的,比如UV大于400,而且还要注意一下墨镜的侧边,不能光正面防护,最好是带侧边防护的,这样相当于把光线整个都能挡住,不让它照射到眼部。

冬季户外运动大多在低温环境里,因此冻伤、失温这些风险同样不能忽视。具体应该怎么做?还有其他哪些防护措施?来看专家的建议。

医生介绍,冻伤多发生在手指、脚趾、鼻尖、耳廓等末梢部位,初期表现为皮肤发白、发麻,严重时会出现红肿、水泡甚至组织坏死。一旦发现冻伤,应立即脱离寒冷环境,用37℃-40℃的温水浸泡患处复温,切忌用火烤、雪搓或热水冲淋,这些做法会加重组织损伤。

失温是更危险的紧急情况,当身体核心温度低于35℃时,会出现寒战、言语模糊、行走不稳等症状,严重时危及生命。预防失温的关键在于保持身体干燥,及时更换浸湿的衣物。

若出现失温,应立即用热水袋、发热贴为脖子、腋窝、腹股沟等核心部位加温,缓慢回温后补充浓糖水、巧克力等能量食品。切记,不要揉搓失温者的皮肤。

老花眼常见的几个认知误区

本报综合消息 老视俗称“老花眼”,是指随着年龄增长,眼睛睫状肌力量减弱、晶状体硬化,导致眼睛调节力出现生理性衰退,从而出现近距离用眼问题的一种现象。人们对于老视存在一些误区,让我们一起了解真相。

老视可以治愈吗?老视是生理性老化,目前无法“治愈”或逆转。

近视的人不会出现老视吗?近视和老视是两种不同的视力问题,二者之间并无直接的因果关系。近视的人同样会出现老视,只不过在近距离用眼时,其近视度数(负镜)部分抵消了老视度数(正镜),可以不用戴眼镜就看清楚;但在看远处时,近视者同样需要戴近视眼镜。

随便买个老花镜就行吗?老花镜需根据个人视力需求、近用距离及瞳距等参数进行定制。

戴老花镜后,度数会越来越高?老花度数本来就会随年龄增长而缓慢加深,一般在60岁-65岁趋于稳定。老花度数发展与戴老花镜本身无关。

“体测神器”碳板跑鞋 不适合日常穿着

本报综合消息 近年来,碳板跑鞋持续走红,被称为中小学生的“体测神器”,甚至成为不少中小学生的日常穿搭单品。它是否适合所有人日常穿着?

碳板跑鞋通常在鞋底嵌入一块碳纤维板,这种碳纤维板是先进的纤维增强复合材料,具有质量轻、韧性好的特点。国家体育总局运动医学研究所体育医院矫形运动康复科主任李伟认为,从运动医学角度来看,碳板的主要作用是帮助缓冲、提高弹性,从而减少运动耗能,同时保证穿着舒适。相关研究证实,碳板跑鞋在增强趾关节支撑、优化踝关节力学表现方面具有明显作用,因此受到长跑及马拉松爱好者的青睐。

尽管碳板跑鞋在特定运动场景中表现突出,但并非“万能鞋”,不推荐其作为日常鞋款长期穿着。

李伟介绍,日常行走或非跑步场景穿着碳板跑鞋可能带来风险,尤其“一小一老”,更不能将碳板跑鞋用到日常穿着中。青少年频繁穿着碳板跑鞋,会对骨骼肌等发育产生不利影响;老年人群平衡能力相对较差,碳板跑鞋较强的弹性设计反而可能增加扭伤、摔伤风险。

药品也怕冷

这份储存指南请查收

许多人只知道药品要避免光、避热,却常常忽略了一个冬季的“隐形杀手”——低温。有些药品一旦受冻,药效和安全性就会大打折扣。这份药品防冻储存指南将帮助您守护家庭药箱。

● 冬季“怕冷药品”分类清单

糖浆和部分口服液 此类药品为过饱和溶液,低温下糖分和药物成分容易析出结晶,形成沉淀。应避免放置在温度较低的地方。

混悬剂类药品 此类药品是将不溶解的药物颗粒分散在液体中,使用前需要摇匀。一旦药品受冻,会破坏其分散体系,导致颗粒结块,无法再通过摇晃均匀分散。气温将要降到0℃以下时,可提前用保温袋存放。

喷雾、气雾剂 低温会导致喷雾、气雾剂罐内压力下降,影响喷雾形态和给药剂量,急救药尤需注意。喷雾剂、气雾剂罐内含有抛射剂,常温下能产生足够的压力将药液精准地喷出。而低温下抛射剂气化不足,罐内压力下降,会导致喷出的药雾量不足、形态改变,无法到达作用部位,严重影响急救和治疗效果。外出携带时,可将药品放在贴身内衣口袋或手提包内保暖。使用前,可在手心搓热后再喷。

其他药品 栓剂以及软膏、乳膏等药品也要存放于药品说明书指定的温度内,防止低温导致药品物理形态改变(如脆裂、油水分离),影响使用或降低药效。

拿到任何药品,先阅读药品说明书中的【贮藏】项。“常温”指10℃~30℃;“阴凉处”指不超过20℃;“凉暗处”指避光并不超过20℃;“冷藏”指2℃~8℃(冰箱冷藏室即保鲜室,非冷冻室)。