

今日天气



阴有小雨转多云

最高气温9℃

最低气温2℃

南风3~4级转北风4~5级阵风7~8级

短期天气预报

3月19日

3月20日



多云转晴

晴间多云

15℃ - -2℃

18℃ - 3℃

北风转南风3~4级

南风3~4级

生活气象指数

- **晨练指数:** 不宜
今晨有雨、有风、有降温，不太适宜晨练。
- **感冒指数:** 较易发
昼夜温差较大，较易发生感冒，请适当增减衣服。
- **过敏指数:** 不易
花粉过敏气象指数等级1级，天气条件极不易诱发过敏。

预防狂犬病 避开这三个常见误区

目前在全球范围内，狂犬病依然是病死率最高的人兽共患传染病。狂犬病可防，不可治。鉴于狂犬病病死率几乎100%，而规范的暴露后预防几乎100%有效，因此掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。正确预防狂犬病，要远离以下三个常见的误区。

误区一：被狗抓伤不会得狂犬病。

《狂犬病暴露预防处置工作规范（2023年版）》明确指出，以下情况均属于狂犬病暴露，都应该尽早进行正确预防处置：被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病宿主动物咬伤、抓伤，舔舐黏膜、破损皮肤处，或者开放性伤口、黏膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或组织，都属于狂犬病暴露。

误区二：狂犬病疫苗可以晚几天再打。被狂犬病高风险动物抓伤或咬伤后，狂犬病的预防就是“与死神抢时间”。狂犬病的潜伏期多为1~3个月，1周内或1年以上极少。然而，每个人发病前，潜伏期的长短并不确定，因此狂犬病暴露后处置应越早越好。虽然晚几天处理有时也可能有效，但基于狂犬病是100%致死性疾病，完全不该去冒这个风险。

误区三：看着正常的犬不会传播狂犬病。患狂犬病的犬一般会表现出强攻击性。需要注意的是，犬在患狂犬病的早期，并无明显异常表现，非专业人士很难准确判断其是否患病。因此，“看上去正常”的犬伤人后，依然有传播狂犬病的风险。

春末夏初可能进入厄尔尼诺状态 今明两年或成历史最热年份？

本报综合消息 近日，“地球或将迎超级厄尔尼诺现象”“今明两年或成历史最热年份”等话题冲上网络热搜，引发社会关注。

“赤道中东太平洋海温2025年10月至2026年1月维持拉尼娜状态，2月赤道中东太平洋海温异常明显减弱，拉尼娜状态结束。”国家气候中心气候预测室首席预报员支蓉说。

作为全球年际气候变化的信号，厄尔尼诺—南方涛动（ENSO）是热带太平洋中东部海表温度异常波动及对应的大气环流变化，表现为热带太平洋海一气相互作用过程，海洋方面呈现暖相位的厄尔尼诺和冷相位的拉尼娜交替。支蓉表示，受拉尼娜状态影响，2025至2026年冬季西太平洋副热带高压偏弱，西北太平洋对流层低层表现为气旋式环流异常，不利于来自低纬地区的暖湿气流我国的输送，我国南方地区降水较常年同期明显偏少。

厄尔尼诺往往引起太平洋周边多个地区气候异常，其中一些地区暴雨频繁、出现洪涝灾害，另一些地区则高温少雨、严重干旱。国家气候中心气候预测室主任刘芸芸表示，国家气候中心基于最新监测数据和国内外多家气候模式的预测结果分析，未来热带中东太平洋海温将持续回升，春末夏初可能进入厄尔尼诺状态。

中国气象局发布的数据显示，2025年全国年平均气温10.9℃，与2024年并列历史最高，高温日数为历史最多。支蓉介绍，2026年1月1日至3月15日全国平均气温较常年同期偏高1.4℃。预计未来一个月，全国大部地区气温较常年同期偏高。

国家气候中心气候预测室首席专家陈丽娟表示，目前就断定超强厄尔尼诺或致今年成最热年还为时过早。不过，极端天气频发已成为全球气候变化的新常态。



3月17日，游客在大明湖观光。近日，山东济南气温回升，大明湖畔的柳树披上新绿，吸引游客前来踏青游览。大明湖以“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的风光闻名。 新华社发

使用插线板 千万别捆起来

本报综合消息 日常生活中，不少家庭为了收纳方便，习惯将插线板的电线捆扎起来，同时在一个插线板上接入多个电器，殊不知这样的做法极易引发火灾。

中南大学消防工程系主任范传刚介绍，当多个大功率电器同时连接在同一个插线板上时，会造成电源线电流过载，产生大量高温热量。

如果电源线缠绕在一起，这些热量难以散发，最终可能点燃电源线的绝缘皮，引发火灾。他提醒，家中的插座不要同时使用超过额定功率的电器，像空调、冰箱、电热水器等大功率设备，一定要单独使用专用插线板。

此外，许多电器关闭后如果不拔掉插头，电表仍会悄悄走字。长期不用的电器应及时拔掉插头，避免电路持续带电。如果担心反复插拔会损坏插头，可以考虑更换为带开关的插座面板，这样既能省电，也能减少火灾隐患。

拔插头时也要讲究方法。专家提醒，务必握住插头而非拉扯电线，尽量双手操作，一手固定插座，一手拔插头，避免晃动产生电火花。同时要注意，佩戴的金属首饰不要触碰插座，手部应保持干燥。

插线板也有使用寿命，一般使用3年到5年就需要更换。如果出现插孔发黑、插头松动等情况，说明它已经“超期服役”，应及时更换。此外，严禁自行改造电器插头，以免带来安全隐患。

睡得晚和睡得少哪个更伤身体

本报综合消息 在我国，每年心源性猝死的人有55万之多，而长期熬夜是导致猝死的重要原因之一。

睡得晚和睡得少，哪个伤害大？如果把人体比作充电宝，睡得晚如同耗电到只剩一格才充电，还过度充电；睡得少则像每次只充一点电。这两种方式对身体都有伤害，最好的方式是保持一段时间耗电状态，到规定时间，电量剩20%左右开始充电，充6小时~8小时就拔掉。

●睡得少

短期伤害：记忆力、注意力下降，情绪焦躁，免疫力下降。

长期伤害：脑细胞加速退化，肥胖、高血压、心脏病风险增加。

●睡得晚（凌晨后入睡）

短期伤害：生物钟紊乱，情绪烦躁、低落，胃肠功能紊乱。

长期伤害：患癌风险、糖尿病风险增加，抑郁症、焦虑症发病率增加。

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但会让猝死风险飙升。如果出现以下这些情况，必须立刻停下手中

中的事，赶紧休息。

连续3天以上，每天睡不足4小时：相当于让心跳在高速档连续运转72小时。正常睡眠时，心肌细胞能得到40%的修复。人体缺觉时，修复几乎停滞。研究显示，这种状态下心肌耗氧会增加3倍，血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

通宵24小时后不补觉：曾有实验记录，健康成年人通宵后血压会剧烈升高15~20毫米汞柱，血液黏稠度增加20%。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

长期每天睡不够6小时：如果长期每天睡眠不足6小时，再叠加高血压、糖尿病等慢性病，这些疾病本身就会损伤血管内皮，加速斑块形成。更危险的是，肥胖、抽烟、饮食重盐重辣等因素会让斑块变得更脆弱，随时可能破裂堵塞血管。

熬夜+白天高压工作/运动：熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态，若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升。

想提升睡眠质量，不妨试试这几个小方法：穿上袜子睡觉；盖重一点的被子；睡觉前泡泡脚；睡前别玩手机；做做助眠运动。