

防疫不松劲 复工加把劲

2020年2月25日 星期二 编辑 张大弓 电话 4396019 E-mail: xccbjb@163.com

今天,暖阳相伴

本报讯(记者 王婵)农历二月伊始,我市便呈现出一派暖意融融的春天景象。我市前天最高气温为18℃,昨天最高气温为15℃。今天的天气依然不错,我们可再享一天暖阳。只是降温已经进入倒计时,明天气温下降明显,后天或迎来降雨。

降温进入倒计时

最新气象资料显示,我市今天天气仍然不错,利于复产复工。在气温方面,今天6℃到16℃,可谓很舒服。但从明天开始,新一轮降温就要开始了;后天,雨水将会到来。

虽然今天比较暖和,但是昼夜温差依然很大。季节转换时期,天气变化较大,大家不要因为中午暖和就急于脱去厚衣服,要注意合理调节衣着。

天气不错的时候,一些人就想出门散心。记者还是建议大家非必要不出门,不要因为天气晴朗而对疫情放松警惕;必须出门时一定要做好防护措施,与他人之间保持一定的“安全距离”,在公共场所少逗留或不逗留,避免前往人群较密集的区域。

记者还要提醒大家的是,今天午间很适合开窗通风。但是,风力持续,空气会变得格外干燥,大家要及时补充水分。



近日,市区河湖水系旁,小草抽出了嫩芽,河面泛着微波,春意渐浓。

晨报摄友 随风 摄

为何春季气温波动较大?

最近,我市气温忽高忽低,变化较大。对此,许多市民表示不解:眼下已经是雨水节气,为什么还会有冷空气到来?

许昌市气象台高级工程师王东平说:“原因很简单,春季冷暖空气碰撞得很频繁。说得形象一点儿,冷暖空气在打架,如果冷空气占上风,那么就会出现降温、降雨天气,天气比较凉,体感比较冷;如果暖空气占上风,那么气温就

会大幅上升。由于春季冷暖气团来来回回‘交战’比较激烈,因此气温会忽高忽低。”

冷的时候感觉特别冷,暖的时候感觉特别暖,这就是春季气候的特点。

正是因为冷暖空气交替频繁,雨

雪、冰雹、大风等强对流天气才会常常出现。

“这两天的气温变化就是一个明显的例子。今天的最高气温是16℃,明天就会有大风,后天的最高气温只有个位数。”王东平说。

防疫期,老人每天怎么过?

新冠病毒疫情的突袭打乱了不少老人的生活。不能外出活动、聚会,宅在家中难免无聊。中日友好医院老年病科主任医师李海聪提醒,这段禁足生活只要好好规划,既健康也能趣味十足。

老年朋友可参照以下6句顺口溜,安排疫情时期的生活。

享受美食重营养

疫情期间,老人有充足的时间为自己和家人准备营养均衡的饭菜,不妨展示一下自己的厨艺。

烹饪时,每道菜里不妨多加几种配菜,如红椒、洋葱等,具体搭配可发挥创意。因活动量减少,馒头、米饭等碳水化合物要适当少吃,以免血糖上升。如果家中蔬菜不够,老人可额外补充适量维生素C和维生素B₁₂。另外,牛奶、鸡蛋、豆制品等含优质蛋白的食物也不可少。

早睡早起益身心

宅在家也要注意作息规律。老年朋友每天最好保证6—7小时的睡眠,以利于增强抵抗力。建议白天在窗边多晒晒太阳,促进身体对钙的吸收。此外,要保持心情愉快。

手脚都要动起来

虽不能外出,但老人不要在家一坐就是几个小时。久坐不动会影响血液循环,囤积脂肪,增加心血管疾病风险。

建议老人坐满半小时就起身在屋内溜达一下,或适当干些家务,如叠衣服、整理书柜等。推荐老年朋友在家练习3个动作,每个动作练2组。

每天坚持这6组动作,能助您保持活力:

1.单腿站立。侧立墙边,一手扶

墙保持平衡;两腿与胯同宽,缓缓抬起一条腿至大腿与躯干垂直,另一条腿略弯曲,保持30秒左右,缓缓放下;重复4次,换另一条腿,完成即为一组。

2.扭腰画圈。双手叉腰,挺肚子,顺时针扭动画圈,做20个;再逆时针做20个,完成即为一组。

3.双臂上举。双手在身前竖直合十,保持两拇指相扣、两肘关节并拢;双手尽可能向上举至最高,再缓缓回归原位。其间始终保持两肘并拢,连续做15个为一组。

三项原则要记住

疫情期间,老人务必记住:戴口罩、勤洗手、常通风。口罩选普通医用的即可,用N95口罩易使呼吸不畅。洗手时要在流水中至少搓30秒,洗完记得涂护手霜。通风注意多次、短时间,别让自己受凉。

多听多看不能偏信

如今,各类媒体在传播疫情信息。老人要多听多看,仔细分辨,认准官方渠道,不要偏信和盲目恐慌。遇上有疑问的信息,最好和家中晚辈多交流,不可随便尝试偏方。

书画曲艺添色彩

不少老人喜欢书法、绘画,不妨在家中练起来。练书法需注意力高度集中。练书法能减少焦虑情绪,有助心情舒畅。下笔时,身体要挺直,头要正,臂要平,全身都能得到锻炼。绘画也是如此,能很好地提高人的审美修养,还能陶冶性情。另外,建议老人听听曲艺、唱唱歌,或者看几本闲书,充实头脑,积累有趣的“段子”和亲友交流。

(生命时报)