

冷空气今夜抵沪 明起降温

周四最低温仅 16°C 郊区更低



10月5日起,上海已悄然向气象意义上的秋天发起冲击。

青年报记者 张瑞麟 摄

青年报记者 刘春霞

本报讯 昨天是国庆长假后的首个工作日,申城天气不错,徐家汇最高温度止步于25.3°C。冷空气今夜将抵达上海,受其影响,明天申城虽然天气转好但气温会有所下降,其中周四最低温度将只有16°C,郊区则更低,市民需及时增添衣物。值得注意的是,10月5日起,上海已悄然向气象意义上的秋天发起冲击,能否顺利入秋就看今天的气温。

昨天是国庆长假过后首个工作日,上海受地面高气压控制,蓝天白云,风和日丽。早晨气温最低的是崇明,最低气温14.7°C,中心城区徐家汇为19.6°C;白天全市最高气温普遍在24-26°C,其中徐家汇站25.3°C,

户外体感比较舒适。气象部门表示,今天申城天气为多云到阴,早晨前后有短时小雨,下午到傍晚转阴有小雨,白天最高温度在24°C左右,夜间随着冷空气抵达,气温将有所下降。目前来看,明天申城天气将逐渐转好,但受冷空气影响,白天最高温度将跌至22°C;周四最低温度只有16°C,郊区则更低。

值得注意的是,从10月5日起上海已经连续4天日平均气温低于22°C,根据上海气象意义上的入秋标准,立秋以后出现连续5天日平均气温<22°C,为气象意义上入秋,其首日为秋季第一天。上海常年平均入秋时间为10月2日。因此,此次上海能否顺利入秋就看今天的气温,如果今天的平均气温也在22°C以下,那么今年

申城的入秋日就是10月5日。而从目前的预报来看,今日申城平均气温低于22°C的可能性较大,申城或已于10月5日进入气象意义上的秋天。

昨天16时15分,迎来“寒露”,这是二十四节气中最先出现“寒”字的一个节气,表明了这一节气与气温降低程度的关系。气象部门表示,“寒露”节气与“白露”和“秋分”时节相比,上海的气温降幅更大,雨水进一步减少。通常寒露节气上海已进入或即将进入气象意义上的秋季,早晚凉爽而白天舒适,加之降水减少,往往呈现出白云悠悠、秋高气爽的景象。

俗语说“白露身不露、寒露脚不露”,就是提醒人们寒露节气一过,更应注重足部保暖,穿保暖性能好的鞋袜,睡前还可用水泡脚。

■你可能感兴趣的

乐山大佛开始“体检”

记者8日从乐山大佛景区管委会了解到,乐山大佛胸腹部开裂残损区域抢救性保护前期研究及勘测工作于当天正式启动。出于安全考虑,游览大佛的九曲栈道将在勘测期间暂时关闭,游客不能通过九曲栈道到佛脚进行参观,乐山大佛景区仍正常开放。

乐山大佛因常年暴露在自然环境下,长期受到风雨、植被等侵蚀,极易发生风化、渗水等病害。为此,经国家文物局批准,乐山大佛风景名胜管理区管理委员会决定从10月8日起对大佛进行全面“体检”。

根据勘测工作方案,2018年10月8日至2019年2月4日,将自下而上搭建脚手架对大佛进行近距离勘测调查。根据工作进度安排,10月8日至10月25日,将在大佛腿部区域搭建脚手架。此阶段,大佛除腿部被遮挡外,其他区域仍可正常观瞻,游客可选择在景区佛头平台或乘船观赏大佛。

在勘测工作期间,乐山大佛景区为游览景区的“铁杆”游客准备了有特殊意义的礼物。游客可在佛头区域通过现场视频寄语未来的大佛和自己,视频影像将与此次勘测工作资料一起存入大佛保护历史档案,在大佛保护史上留下一抹珍贵的个人专属色彩。

此外,从10月25日起,乐山大佛景区将举行“见证大佛保护”系列活动,游客可以通过沙画、视频、图片等形式了解大佛90年的修建历程、感受千年大佛保护工作的不易,景区还推出VR观大佛和与大佛3D合影等活动,弥补游客不能下九曲栈道观大佛的遗憾。

据新华社电

中国平均每5个成人有1个高血压患者

青年报记者 顾金华

本报讯 昨天是第21个全国高血压日,今年的宣传主题是:知晓您的血压。近年来,我国高血压患病率呈快速增长的趋势,在我国平均每5个成人中就有1人是高血压患者,其中不乏年轻白领以及未成年孩子。专家提醒,远离高血压,除了药物控制外,日常预防最重要。

目前,中国成人高血压患病率达25.2%,患者人数约2.7亿,每年200万人死亡与高血压有关。这意味着,平均每5个成人中就有1人是

高血压患者。然而,有研究表明,我国高血压患者的知晓率、治疗率及控制率为46.9%、40.7%和15.3%,也就是说,仍有大部分人不知高血压的危害。

那么高血压患者该如何控制血压?国家心血管病中心发布的最新版国家基层高血压防治管理指南显示,高血压患者每人每日食盐摄入量不超过6克并注意咸菜、鸡精、酱油等食物中“隐性盐”的摄入,可以让收缩压下降2-8毫米汞柱;体重超标的高血压患者每减重10千克可以让收缩压下降5-20毫米汞

柱。根据这份指南,对确诊高血压的患者,应立即启动并长期坚持生活方式干预,即限盐减重多运动,戒烟限酒心态平。

此外,大多数人也没有监测血压的习惯。专家提醒,每个人都要养成定时测量血压的习惯。比如本身患有高血压、心脑血管疾病的患者,要定时、定次测量,特别是早晨血压容易过高,一定要注意,每天至少坚持2次测量。而健康人群也要定期体检测量,尽量一个月一次,一旦发现高血压,要进行专业系统的检查,找到病因,控制治疗。

女性多喝水有助降低尿路感染风险

美国迈阿密大学研究人员牵头的一项研究显示,女性多喝水有助降低尿路感染风险。研究论文刊载于最新一期《美国医学会杂志·内科学卷》。

研究涉及140名绝经前女性。她们过去一年中发生至少三次尿路感染,日常饮水量少于1.5升。研究人员随机把志愿者平均分成两组,要求一组作为对照组,饮水量照旧;另一组每日饮水量额外增加1.5升。一年后,对照组女性平均发生尿路感染3.1次;多饮水组平均发生1.6次,比对照组低48%。另外,多饮水组一年内接受抗生素治疗1.8个疗程,比对照组的3.5个疗程少47%,从而降低抗生素耐药性风险。

美国科学促进会主办的EurekAlert网站援引论文主要作者托马斯·胡顿的话报道:“如果一名女性尿路感染反复发作,正寻求降低感染的风险,这项研究显示,如果增加饮水量,并且坚持下去,她可能从中受益。”

美国国家糖尿病、消化系统疾病和肾病研究所的数据显示,美国40%至60%的女性一生中患过尿路感染,其中四分之一尿路多次感染。

据新华社电

菜单加印热量值或助食客少点菜

减肥需要人“管住嘴,迈开腿”。如何更好地管住嘴?美国一项研究显示,在外就餐时,如果餐厅菜单加印热量值,食客会少点一些菜。

为观察菜单内容能否影响人们的消费行为,康奈尔大学研究人员招募志愿者在两家全服务式餐厅作现场试验。点餐时志愿者被随机分成两组,一组看到的是普通菜单,一组

看到的是加印菜肴热量值的菜单。研究人员发现,人们点餐时会关注食物热量值。甜点和酒水饮料相同的情况下,与在菜单没有加印热量值餐厅点餐的志愿者相比,在菜单加印热量值餐厅点餐的志愿者所点前菜和主菜的热量值平均少大约3%,即大约45卡。另外,无论被分在哪个组,多数志愿者希望菜单能提供食物热

量信息。

相关研究报告由美国全国经济研究所发表。《印度斯坦时报》援引研究项目牵头人约翰·考利的话报道:“即使是受过良好教育、经常外食且注重营养饮食的人,计算热量时仍会有令人吃惊的发现……显然,人们关注这些(食物热量)信息。”

据新华社电