

“倒春寒”

我省本周气温将剧烈下降 最低气温 -4℃

19-22日我省将出现大风、寒潮降温及雨雪天气

城市晚报记者从吉林省气象台获悉,本周起,受一股较强冷空气影响,吉林省全省气温将剧烈下降。预计4月19日至4月21日,我国华北、东北等地降温有6℃~8℃,部分地区可达10℃~14℃。

东北地区降温最为猛烈,部分地区持续低温为30年来少见。在这轮冷空气的“侵袭”下,东北地区最高气温将从20℃以上,直线降至10℃以下,最低气温也将从接近10℃降至冰点以下。长春,最高气温将从20℃降至5℃,最低气温从4月18日的11℃降至-4℃,前后的冷暖差异十分明显。

预计本周(4月19日至4月25

日),全省平均气温为5℃左右,比常年同期9.3℃明显偏低。由于4月12日前后,吉林省中西部已经入春,平均温度再次降到10℃以下,将出现“倒春寒”。

19日午后到夜间,全省有分布不均的阵雨或雷阵雨;20日白天到夜间全省大部有雨夹雪转雪;21日夜间到22日全省有分布不均的雨夹雪或阵雪。累计过程降水量:松原南部、长春、四平、辽源降水量为5~8毫米;其他地区8~15毫米。

19日午后到夜间,我省中西部有4级左右西南风,阵风可达6级;20-22日全省大部有5级西北风,

阵风可达7~9级,并伴有扬沙、浮尘等沙尘天气。20日白天开始,我省气温自西向东大幅下降,累计降温幅度一般可达8~12℃。21-25日气温持续偏低,全省日平均气温4~5℃,较常年偏低4℃左右,其中21-23日最低气温一般为-5~-2℃,最高气温5~9℃。

本次冷空气不仅带来大降温,还制造了降水。本周降水将转为稍多态势,期间全省有两次降水过程:4月20日至4月21日,全省大部有阵雨或雷阵雨,转雨夹雪,东部部分地方有大雷阵雨;4月22日至4月23日,中东部有小雨或雨夹雪。

医生提醒:

科学“春捂”预防“倒春寒”

立春之后,天气逐渐回暖,白天渐长,气温、日照、降水上升和增多,这种状况在南方地区更加明显。北国之春不比江南,春风料峭馥寒重,乍暖还寒。

春三月,寒气始退,阳气升发,而人们的机体调节功能远远跟不上天气的变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入。对此,长春中医药大学附属医院治未病中心主任任吉祥介绍,一年之计在于春,掌握好“春捂”的尺度非常重要,不捂不行,捂过头也不成,过犹不及。

1.“春捂”要多长时间

一般情况下,立春后最短也要“捂”10至15天。虽然立春代表春天的来临,但冬季的低温并不会立刻回升,在这期间,气温变化较大,如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在冷-热交替的气温变化中,因为不适应而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。“春捂”在北方更要延后,民间常常流传着

“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”、“吃了端午粽,再把棉衣送”的俗语。

2.“春捂”要到什么温度

15℃是“春捂”的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要“春捂”的人来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。当然,“捂”会依各人体质而有所不同,老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天,而体热的人则可以少捂几天。具体标准还要综合考虑气温和个人感觉两方面。

昼夜温差也是判断“捂”不“捂”的标准之一。早春时节,应该多多关注天气预报,昼夜温差超过7-10℃时,就该小心防寒了。提前了解气温变化,适当增减衣物。这在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激,从而减少疾病的发生。

3.“春捂”什么地方最重要

“春捂”可遵循“下厚上薄”的原则。古人在长期的生活与劳动实践中认识到,寒多自下而生,因此中国古

代养生家提出了春令衣着宜“下厚上薄”的主张。这也与现代医学所认为的人体下部血液循环较上部为差,易受寒冷侵袭的观点相吻合。“春捂”的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病,减少感冒几率;腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,保暖才能使身体适应气候变化。

4.“春捂”不是万能的

中医认为,防病如御敌。春捂只是被动防御。要想防疫健身,还必须从春天开始加强身体锻炼,增强机体的适应能力和抗病能力。同时还要讲究饮食有节,情志调理。饮食上要注意调养肝气去春火,应该多吃甘淡食物,如黑米、豆类及其制品;蔬菜有菠菜、韭菜、芹菜、油菜和胡萝卜等;果品有栗子、红枣、枸杞和菠萝等。除了“春捂”有度与药食调理外,还需调养精神,制怒养肝,以防春火萌动。

/城市晚报记者 刘暄 报道

春暖花开季 长白山下大雪 2米多高卫生间被雪埋

4月13日,长白山主峰下了一场大雪,积雪深度2米左右。据长白山景区工作人员王宇伦介绍,想上一趟卫生间都难,景区卫生间的大门是2.2米高,大雪整体就把门封住了。4月份的季节,长白山下已经春暖花开开了,而今年山上主峰的雪却是特别的。

“我在这里工作了10年,跟往年的同期相比,今年4月份的这场雪,下得是最大的一回了。”长白山景区工作人员王宇伦说。

据了解,今年长白山景区在3月末开始对外开放,往年来的都是南方游客来看雪的比较多,但是今年都是以北方为主,尤其是吉林省的游客居多,每个游客来长白山看雪景,都是佩戴口罩的。

/城市晚报记者 王耀辉 报道 截图



长白山下大雪,积雪深度达2米

我省“服务企业周” 举行“公平竞争”主题活动

为认真落实省委、省政府关于开展“服务企业周”活动的部署,营造更好发展环境,支持企业改革发展,助力企业战疫情、渡难关,4月19日,吉林省市场监督管理局在吉林省摆渡中医药健康产业园举办“服务企业周”之“公平竞争”主题服务活动。

本次活动以“服务企业打破各种各样的‘卷帘门’‘玻璃门’‘旋转门’,在市场准入、审批许可、经营运行、招投标等方面,优化企业公平竞争市场环境,进一步放开企业市场准入,给企业发展创造充足市场空间”为主题。

活动主要采取两种形式进行,一是开展政策宣传,增强守法自觉,营造全社会公平有序竞争氛围。在活动现场,参加活动人员听取省发展改革委关于落实市场准入负面清单等方面的情况介绍;长春市高新区市场监管分局关于e窗通系统办理登记注册业务流程的介绍;参观公平竞争审查和反不正当竞争政策宣传资料及案例宣传展板;观看“吉林省市场主体e窗通”宣传片。全省各地将围绕市场准入、审批许可、经济运行、招投标等涉及公平竞争方面的法律法规,利用各种传媒手段加大政策宣传普及,增强社会各界、特别是各类市场主体对公平竞争相关法律法规方面的知晓度,提高依法公平有序竞争和依法维权的意识和自觉性。

二是开展观摩座谈,携手攻坚克难,推动企业公平竞争、创新发展。现场参观吉林省摆渡中医药健康产业园,该产业园以帮助中医药健康中小企业发展为己任,以加大资本投入、加速产、学、研、医、投对接为侧重点,是集企业(创客)孵化、投融资、科技成果转化、企业交易、养生保健、中医医疗、人才培养、中药文化推广于一体的综合性服务平台。参加活动的企业家代表将会进一步了解企业的创新创业理念、发展规模、运营模式,汲取创业智慧,激发创新灵感。观摩结束后,召开座谈会,相关部门领导与企业家面对面交流,了解企业在市场准入、审批许可、经营运行、招投标等方面遇到的困难和问题,倾听企业在复工复产和经营过程中的诉求,现场答疑解惑。通过多部门合力为企业提供“有力度”的支持和“有温度”的服务,帮助企业在应对困难挑战中逆势图强、发展壮大。

省市场监管厅、省发展改革委、省住建厅、省农业农村厅、省商务厅相关负责人;长春市市场监管局、市发改委、市建委、市农业农村局、市商务局相关负责人;长春市高新区管委会、市场监管局、发改工信局、城建局、农业农村局、商务外事局相关负责人;吉林省摆渡创新工场有限公司和部分民营企业代表参加此次活动。

/城市晚报记者 王跃 报道

长春市万人共植绿树

推进全民义务植树月线上线下活动全铺开



春光明媚,万物勃发。

4月18日,在长春市林业和园林局、长春市绿化办的组织下,中国第一汽车集团有限公司和中国农业银行长春分行、中国农业银行开发区支行等200余名职工群众,在北海公园,开展义务植树活动,践行“绿水青山就是金山银山”理念,落实长春市委市政府提出的开展“绿化长春 大美春城”植树造林活动,为增绿吉林大地、建设幸福美好家园尽责出力。

9点活动正式拉开序幕,植树人员热情高涨,分工明确,配合默契。3人一组,依次展开,逐步推进,扶苗、培土、踩实、浇水4道工序样样不落,合力种下了一棵又一棵树苗。经过1个多小时繁忙劳动,一株株挺拔的树苗错落有致,翠绿的枝叶迎风招展,生机盎然。活动中,来自中国一汽的青年职工、中国农行的职工分别给自己种下

“红旗青年林”、“农行林”,以火热的青春、积极的风貌,感染他人,带动他人,参与到低碳出行、植树造林的公益行动之中。经过一个多小时的紧张劳动,千余株树苗,为北海公园增添了无限生机。

种下的是绿色树苗,推动的是生态环境质量持续好转。“绿色春城 大美长春”植树活动月开展以来,长春市各地各界干部群众纷纷来到户外,积极参加全民义务植树,以实际行动参与国土绿化、加快恢复正常生产生活秩序。长春市绿化办协同各区林业和园林部门,通过线下报名实体参与,互联网线上宣传全民义务植树活动,组织长春市机关企事业单位个人义务植树活动20余次,近万人参加,共栽植30余个树种,25000余株树苗,种植面积达到10万余平方米。

/城市晚报记者 刘暄 报道 田微 摄