



前半周最高31℃,重庆领取“初夏体验卡” 后半周最高11℃,羽绒服又要拿出来穿起 气温“满30减20” 身体如何遭得住

近日,我国大部地区的阳光“充值”成功,气温进入回暖快车道,多地气温暖如常年五六月,仿佛跳过了春天,直接一键入夏。重庆亦然,未来几天山城市民将领取“初夏体验卡”,最高气温可达31℃。值得注意的是,大回暖之后会有大降温!本周中后期,寒潮将影响中东部,部分地区降温幅度可达20℃。面对这种“急速升温又乍暖还寒”的剧烈温差,我们的身体如何遭得住?别担心,浙江省中山医院中医内科副主任吴斌会教大家如何应对“变脸天”。



重庆领取“31℃初夏体验卡”

3月23日白天,重庆市中西部大部地区阵雨转阴天到多云,其余地区多云到晴,气温9~24℃。截至下午3点,各地气温均在16℃以上,沙坪坝、秀山、城口、武隆、大足等多地最高气温超过了20℃,市民普遍反映天气好暖和。

市气象台预计,未来几日重庆各地多云到晴,升温明显。其中,市内最高气温将突破30℃大关达到31℃,体验到“初夏的感觉”。后半周,我市最高气温急剧下降,两三天时间,最高气温将降到11℃。

全国多地开启火箭式“大回暖”

3月22日白天,北京海淀的气温直接“卷”成了全国(并列)第一,不仅刷新了当地3月最高气温纪录,更是在之后成功冲上30℃,成为海淀自1959年有完整观测以来,首次在3月达到30℃,也成为最早的30℃日期纪录(原纪录2004-04-08)。为何北京升温这么猛?中国天气网气象分析师林楠表示,最近北京持续大范围晴朗天气,白天光照加热暖化,并且午后还有三四级的西北风下沉增温,导致气温回升迅猛。

重庆天气预报

24日白天,重庆各地多云到晴,7~27℃;中心城区:晴间多云,11~26℃。
24日夜间到25日白天,各地晴到多云,7~29℃;中心城区:晴间多云,12~27℃。

林楠告诉记者,此次升温过程节奏快、幅度大、持续时间长,目前全国各地气温已经是明显偏高的状态。预计到26日前,全国各地暖热程度还将继续升级,气温将连创新高,北方创新高多集中在22~25日,南方稍有滞后,多在25~26日。对于黄淮、江淮、江南北部一带来说,本周前半段甚至可能出现同期少见、破纪录的暖热,气温将比常年同期偏高10℃以上!江南、华南局地还可能出现35℃的高温天气,恍如夏日,部分地区可能刷新史上最早高温纪录!

寒潮接踵而至气温“满30减20”

暖得轰轰烈烈,气温跌起来也剧烈、凶猛!林楠表示,本周后半段,将有多股冷空气上线,其中的强冷空气甚至可达寒潮级别。24日会先有一股冷空气影响东北、华北一带,内蒙古东部、河北北部、吉林中西部、辽宁北部等地有10℃左右的降温。

之后寒潮将在25日率先影响新疆,26日影响西北地区东部,27日~28日东移南下,给中东部带来10~20℃的剧烈降温,郑州、杭州、合肥等不少地方气温将从30℃+直接暴降至10℃+,气温降幅可达20℃左右。

25日夜间到26日白天,各地晴到多云,7~31℃;中心城区:晴间多云,14~28℃。

“变脸天”为何易伤身

“急速升温又乍暖还寒”的剧烈温差,不仅挑战人体适应能力,还可能诱发多种健康问题。中医认为,春季阳气升发本应循序渐进,但气温骤升易导致“阳气亢盛”“湿热内蕴”,引发多种健康隐患。吴斌告诉记者,人体表面有一层“卫气”,负责抵御外邪。气温骤变时,卫气需不断调整以适应外界环境,若本身气虚体弱(如老人、

熬夜者),卫气难以固表,风寒、湿热等“六淫邪气”便易入侵。

此外,春季对应肝木,本应疏泄条达。但忽冷忽热会导致肝气郁结或升发过度,引发情绪烦躁、头痛失眠,甚至诱发高血压患者病情波动。空气湿度大的地方,湿邪与热邪结合,阻滞中焦,还会导致食欲不振、腹胀便溏,或皮肤湿疹、痤疮加重。

忽热忽冷注意4大健康问题

- 1.呼吸系统:风邪袭肺
症状:鼻塞流涕、咽痛咳嗽、反复感冒。
原理:肺为娇脏,温差大时风邪挟寒热从口鼻入肺,尤其儿童和过敏性体质人群。
- 2.消化系统:湿困脾胃
症状:食欲减退、腹胀腹泻、舌苔厚腻。
原理:骤热贪凉饮冷,寒湿直中脾胃;或湿邪困阻中焦,影响运化功能。

- 3.心血管系统:气血逆乱
症状:头晕胸闷、血压波动、心慌气短。
原理:温差刺激血管反复收缩扩张,气血运行失常,心血管疾病患者风险倍增。
- 4.皮肤问题:风热郁表
症状:荨麻疹复发、湿疹瘙痒、面部潮红。
原理:热时毛孔张开,冷时风邪入里,导致营卫不和,血热蕴肤。

中医调护4法助你平稳度春

- 1.防外邪:洋葱式穿衣法
内层透气(棉质)、中层保暖(针织)、外层防风(薄外套),根据温度灵活增减。重点保护大椎穴(后颈)、神阙穴(肚脐),可佩戴丝巾或贴敷艾灸贴。
- 2.健脾胃:一粥一茶祛湿浊
◆薏米陈皮粥:薏苡仁30g+粳米50g+陈皮5g,健脾利湿。
◆紫苏姜枣茶:紫苏叶3g+生姜2片+红枣3颗,解表散寒。
- 3.通经络:每日3分钟穴位按摩
■足三里(外膝眼下3寸):拇指按压顺时针揉按,健运脾胃。

- 合谷穴(虎口处):点按至有酸胀感,疏风解表。
 - 风池穴(枕骨下凹陷):搓热掌心温熨,驱散风邪。
 - 4.调情志:疏肝解郁小妙招
晨起拍打两肋(腋下至肋部)50次,疏通肝经;午后冲泡玫瑰花3朵+薄荷叶2片,缓解郁热烦躁;睡前听一些轻柔缓和的音乐,助肝气平和。
- 吴斌表示,若已出现明显不适,建议及时就医辨证调理,切勿盲目“春捂”或自行用药。

据央视、新重庆-上游新闻

春季警惕伪装成“红眼病”的潜在致盲“杀手”

入春后往往是“红眼病”的高发期。天津泰达医院眼科主任医师张万红提醒,出现眼红、眼痛时,并非一定就是“红眼病”,要警惕是否由葡萄膜炎引起,并及时到正规医疗机构进行治疗。

张万红介绍,葡萄膜炎指的是一大类发生在眼部葡萄膜和视网膜的炎症性疾病。眼球的葡萄膜组织分为三部分,虹膜、睫状体和脉络膜。“大家最常听到的虹膜炎和睫状体炎,就是指发生在虹膜和睫状体部位的炎症,在葡萄膜的前部,属

于前葡萄膜炎。此外,还有中间葡萄膜炎、后葡萄膜炎和全葡萄膜炎。”

她分析,除了一部分是感染、外伤导致外,多数葡萄膜炎都是自身免疫性疾病,往往缺乏明确的病因,而且有时会伴发全身的风湿免疫病。眼红、眼痛是葡萄膜炎的常见表现。有患者会出现严重的眼痛,有时夜间更为严重,难以入眠。葡萄膜炎会引起眼前黑影、视力下降,严重者甚至会失明。除了眼睛不舒服,还有患者可能会有一些全身症状,如身上关节疼、头痛、脖子僵硬、腰部僵硬、耳鸣

等。出现这些症状均需引起警惕,必要时可到风湿免疫内科就诊,排除全身疾病。

张万红说,即便患病后也不用太过担心,目前临床上有多种治疗手段,包括使用激素、免疫抑制剂、生物制剂等。“葡萄膜炎患者身体锻炼需适度,身体过度疲劳会影响体内免疫平衡。”张万红建议,患病后应充分休息,减少工作量,保持作息规律。同时,精神放松和良好情绪是对付葡萄膜炎的天然良药,患者应祛除恐惧和焦虑,树立战胜疾病的信心,从而早日恢复健康。 据新华社

在今年第14个“世界唐氏综合征日”,为更好地向公众宣传普及“唐氏综合征”,提高孕妈妈们对产前筛查和产前诊断的重视,陆军军医大学西南医院妇产科联合江北院区(陆军第958医院)组织开展了“关注生育健康,关爱蜜糖天使”公益义诊活动。

妇产科产前诊断中心负责人戴礼猛教授指出,唐氏综合征是随机出现的,与种族、地域无关,而且年轻孕妇也可能生育唐氏儿童,因此所有孕妈妈都需重视产

关注生育健康 关爱蜜糖天使 西南医院开展公益义诊活动

前筛查。降低出生缺陷率,不仅依赖医学进步,更需要每个人树立科学的优生观念,及时产前筛查可帮助90%以上的家庭提前知晓风险。

妇产科副主任医师阎萍教授表示,筑牢第一道、第二道防线可以防止唐氏综合征发生。第一道防线是孕前准备,包含孕

前检测、患儿生育史、不良孕产史、高龄、致畸物/环境暴露史等生育风险的评估。第二道防线为产前筛查与诊断。方法有唐氏筛查、无创DNA检测、超声检查和绒毛/羊水/脐血穿刺。

此次义诊活动除了科普“唐氏综合征”外,还呼吁患儿家属、康复治疗师、社工、特教老师、专家学者、医护人员以及志愿者等联合起来,共同为改善唐氏综合征患儿的生活质量尽一份爱心和努力。
熊维 戴礼猛

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5
第25072期开奖公告 第25072期开奖公告
本期开奖号码:9 3 5 本期开奖号码:9 3 5 9 4

中国体育彩票7星彩
第25031期开奖公告
本期开奖号码:4 7 8 1 3 5 7

重庆市体育彩票管理中心
2025年3月23日

刊登 13018333716
热线 15023163856
遗失重庆市绿山花椒种植有限公司工商营业执照正本,税务登记证正本,编号91500236784201344B声明作废。
遗失重庆市绿山花椒种植有限公司公章一枚,编号5002360002572声明作废。
遗失重庆金玖商贸有限公司公章一枚,编号5002278080198作废。
遗失重庆文康医院有限公司渝分公司公章编号5001021032132财务专用章编号5001021032133法人章编号5001021032134声明作废。
遗失丰都县双龙镇马灯坝村股份经济合作社公章一枚,编号5002307021080作废。
遗失重庆市九龙坡区中医院工会委员会开户许可证J653001574004声明作废。
重庆空港区工业园区规划环境影响评价征求意见稿公示1,报告征求意见稿全文和公众意见征集网络链接:链接:https://open.tianya.com/dl_uad0Vwaj5Su0T23Eyc提取码:iv8;2.公众提出意见的方式和途径:可通过网络链接下载征求意见稿并与项目所在地规划编制单位或环评单位人员联系,也可通过电话方式向规划编制单位或环评单位实名反馈相关意见。3.公众提出意见的起止时间:2025年3月11日-2025年3月28日。4.联系方式:电话:15826176920邮箱:124896866@qq.com。
遗失重庆市绿山花椒种植有限公司工商营业执照正本,税务登记证正本,编号91500236784201344B声明作废。
遗失重庆市绿山花椒种植有限公司公章一枚,编号5002360002572声明作废。
减资公告:经重庆渝北区鼎鼎投资管理(统一社会信用代码:91500112M6072L331)股东会决议,将公司注册资本由200万元减至10万元,根据《公司法》规定,自公告之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应担保,特此公告。
重庆市公共交通控股(集团)有限公司
北部公共交通分公司工会委员会2025年
五一职工会员慰问品采购竞争性比选公告
我单位将于近期进行2025年五一职工会员慰问品采购竞争性比选,凡注册资金100万元及以上,具有食品生产、销售资质的单位,有意参加比选者,请于意见稿公示1,报告征求意见稿全文和公众意见征集网络链接:链接:https://open.tianya.com/dl_uad0Vwaj5Su0T23Eyc提取码:iv8;2.公众提出意见的方式和途径:可通过网络链接下载征求意见稿并与项目所在地规划编制单位或环评单位人员联系,也可通过电话方式向规划编制单位或环评单位实名反馈相关意见。3.公众提出意见的起止时间:2025年3月11日-2025年3月28日。4.联系方式:电话:023-68327813,联系人:谢女士。