



2月21日凌晨,除雪车在淄博高新区的道路上作业。
大众日报淄博融媒体中心记者 潘赞名 通讯员 刘敬涛 张敬

降雪结束 未来天气如何

淄博本周最低气温-8℃

淄博2月21日讯 山东省气象台于2月21日16时解除暴雪黄色预警:目前,我省大部地区降雪逐渐减弱。预计21日夜间,烟台南部和威海天气阴有小到中雪转多云,济南、淄博、潍坊、滨州、东营、临沂北部、日照、青岛和烟台北部有小雪转多云。

淄博市气象局21日15时发布天气预报:21日夜间:阴有小雪转多云,降水概率60%,东北风3至4级阵风6至7级,最低气温-7℃。22日,阴有小雪转多云,东北风3至4级阵风6至7级,-7至0℃。23日,阴,东北风2至3级增强至3至4级阵风6级,-8至1℃。24日,阴转多云,东北风2至3级,-8至4℃。

雪基本结束,但降温还将继续。山东省气象台于21日16时继续发布寒潮黄色预警。预计22日白天,北风,滨州、东营、潍坊、日照、半岛地区和内陆湖面6至7级阵风8至9级减弱到4至5级阵风6至7级,其他地区5至6级阵风7至8级减弱到3至4级。22日至23日早晨,最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-10至-7℃,其他地区-6至-2℃。

淄博市气象台于21日18时30分

继续发布道路结冰橙色预警:22日白天,淄博市天气阴有小雪转多云,受降雪和低温影响,22至23日淄博市全部区县有对交通有较大影响的积雪和道路结冰,对春运有不利影响,请注意防范。

根据天气网预报,淄博本周最低气温-8至-6℃。本周日(25日)起,气温将呈上升趋势,27日最低气温-4℃

据中央气象台网站消息,21日一早,中央气象台连发6条预警信息。

中央气象台21日6时发布寒潮橙色预警:21日8时至23日8时,我国南方大部地区将出现降温,其中,贵州东南部、湖南南部、广西北部、江西中部等地的部分地区累计降温幅度可达20℃以上。

中央气象台21日6时发布大雾黄色预警:21日白天至夜间,东海西南部海域、浙江南部沿岸海域、福建沿岸海域、广东中东部沿岸海域将有雾,能见度不足1公里。

中央气象台21日6时发布暴雪黄色预警:21日8时至2月22日8时,山东东部和南部、河南中东部、安徽北部、江苏北部、湖北中西部和东北

部、湖南北部、西藏东部等地部分地区有大雪。

中央气象台21日6时发布冰冻黄色预警:21日8时至22日8时,河南东南部、安徽中部、江苏北部、湖北中东部和南部、湖南北部、江西西北部、贵州东部、重庆东南部等地有冻雨或冰粒,冻雨量2至5毫米。

中央气象台21日6时发布大风蓝色预警:21日8时至22日8时,西藏大部、青海西部、甘肃北部等地部分地区有5至6级大风,阵风7至9级。

中央气象台21日6时发布强对流天气蓝色预警:21日8时至22日8时,湖南西北部和东部、江西中北部、浙江西部和东部、广西东北部等地的局地将有雷暴大风或冰雹天气;安徽南部、湖南西北部和中南部、江西中北部、浙江中北部、广西东北部等地将有短时强降水天气。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海

气温起伏大 如何提高免疫力

气温变化大,易引发感冒,提高免疫力十分重要,饮食的调整、日常生活中的一些好习惯的培养都有助于免疫力的提升,我们一起来看专家怎么说?

水是人体的重要组成成分,约占一个健康成年人体重的60%~70%。水参与人体的新陈代谢,不仅协助营养素在体内的运送,也帮助将身体产生的废物如尿液和粪便排出体外。水还有调节体温的作用,高温时可以通过水分的蒸发来降低体温。水可以起到润滑作用,如在人体的关节、胸腔、腹腔和胃肠道等部位的水分,对这些部位的关节、器官和肌肉等起到润滑和缓冲的保护作用。建议成年人每天饮用7至8杯水(1500至1700毫升),提倡饮用白开水或茶水。

长期坚持合理膳食,保证一日三餐、按时吃饭,是机体生理功能和免疫功能的重要保障条件之一。只有食物多样才能满足人体对能量和各种营养素的需要,建议我国居民每天应至少摄入12种,每周至少摄入25种以上食物,并且每天的膳食应尽量包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等多种类食物。

蛋白质是人体的重要组成部分,人体细胞中的固体成分70%是蛋白质。鱼虾、禽肉、瘦猪牛羊、蛋类、大豆及豆制品、奶类都是优质蛋白的良好来源。优质蛋白质所含有的各种氨基酸种类和比值更接近于人体内的蛋白质氨基酸组成,易于被人体消化吸收。因此,要按照年龄、性别和健康状况等,适当增加富含优质蛋白、食物的摄入。

此外,新鲜蔬菜、水果是维生素、矿物质、膳食纤维和多种植物化学物的重要来源。其中的B族维生素、维生素C、维生素E等营养素,具有较强的抗氧化、调节免疫作用。

本报综合

为啥今年降雪格外多

截至2月21日下午,今年以来降水量较之历年同期均“遥遥领先”。很多人都有这样一种感觉:今年以来的雪比前几年明显多了。这是为啥呢?

雪多,从气象部门发布预警的频率上就能看出端倪。

记者梳理今年1月份以来的预警信号发现,1月17日,市气象台发布道路结冰黄色预警信号,多区县已出现降雪天气;同日,继续发布道路结冰黄色预警,主要降雪过程已基本结束,预计下午到夜间局部仍有零星小雪;19日,发布重要天气预报(降温和雨雪天气预报),19日夜间至20日白天有雨夹雪或小雪转多云;29日,发布重要天气预报(降雪天气预报),1月31日夜间至2月5日有两次降雪过程;2月13日,发布重要天气预报,14至16日将出现较明显雨雪和大风降温天气;最近的就是2月19日发布的寒潮黄色预警信号和暴雪黄色预警信号。

雪多,从今年以来的降水量数据上也有明显体现。

根据淄博市水文中心提供的数据,20日8时至21日8时,全市平均降水6.4毫米,各区县平均:张店区8.1毫米,淄川区7.9毫米,博山区6.3毫米,周村区8.5毫米,临淄区7.0毫米,高青县5.9毫米,桓台县8.2毫米,沂源县4.1毫米。最大降水点周村区周村站9.8毫米,最大积雪厚度周村区周村站10厘米。

21日8时至21日14时,全市平均降水0.6毫米,各区县平均:张店区1.1毫米,淄川区1.5毫米,博山区1.2毫米,周村区0.9毫米,临淄区0.7毫米,高青县0.2毫米,桓台县0.3毫米,沂源县不足0.1毫米。最大降水点博山区太河站2.0毫米。

截至目前全市今年累计降水28.2毫米,是历年同期2.2倍,是去年同期的3.5倍。

雪为什么这么多?
据淄博市气象台预报员介绍,

主要原因就是暖湿气流活跃。这其中,厄尔尼诺事件是一个重要的气候背景。在2月上旬召开的中国气象局新闻发布会上,中国国家气候中心副主任贾小龙表示,2023年5月开始的厄尔尼诺事件,目前持续近9个月,预计在2023年12月已达到峰值,强度为中等,类型为东部型,未来赤道中东太平洋海温将开始下降,此次厄尔尼诺事件将持续到2024年春季前期。受此次厄尔尼诺事件影响,冬季以来中国气温总体偏暖,但阶段性冷空气活动比较频繁,冷暖起伏大。另外,西太平洋副热带高压偏强偏西,菲律宾及南海上空的异常反气旋性环流阶段性活跃,将孟加拉湾及南海上空的丰沛水汽输送至中国中东部地区,与中国高纬南下的冷空气交汇,导致中国中东部大部地区多次出现大范围雨雪或雨雪冰冻天气过程。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海



扫描
微信二
维码了
解更
多信息