

# 历史第二早!南通8日已入春

## 近期温差大,早晚还需“捂一捂”

冷空气过境后,“升温小火箭”启动,“小情歌”也是唱不停。这些天,通城天气始终“稳”字当头,阳光明媚,天空碧蓝,花儿竞相开放,处处洋溢着春的气息。是的,春天已在不经意间悄然到来。市气象台昨天官宣:南通已于8日正式入春。

### 提前近半个月,今年春天来得有些早

3月初以来,苏州、常州、上海等周边城市陆续宣布已经入春了,不少心急的小伙伴一直念叨,南通入春了吗?为什么还不宣布?

气象专家介绍,根据气象学意义上的标准,春季的划分指标为连续5天日平均气温或滑动平均气温稳定超过10℃,则把这5天的起始日定为春季的开始。不过,入春如果比常年提早15天以上,达标后气温再次下降,需要重新计算入春标准,因此对于季节的宣布会格外谨慎一些。

从最近的气象数据显示,3月8日起,南通的日平均气温已经稳定达到10℃以上,意味着南通进入了气

象意义上的春天。根据历史数据统计,我市近30年(1991~2020年)平均入春时间是3月22日。有气象记录以来,最早为2002年3月7日,最晚为1955年4月22日。今年春天,比常年提前了近半个月,也是有气象记录资料以来,历史第二早的入春日。

今年春天为何来得这么早?气象专家表示,进入3月以来,在强大暖气团的控制下,全国大部分地区升温势不可挡,整体都呈偏暖的格局,春天也就在这一次次升温中提前到来了。

### 温差达10℃,早晚还需适当“捂一捂”

最近一段时日,“晴暖”依然是通城天气舞台上的关键词,特别是中午时分,热得宛如“初夏”,但一早一晚体感还是略偏凉的。提醒大家,近期气温日较差10℃左右,早晚还需适当“捂一捂”。

“春捂”的正确打开方式是啥呢?通常认为,15℃是“捂”与“不捂”的临界温度。当气温低于15℃时,要继续捂;当气温高于15℃时,可

以考虑减一点衣服,如果气温15℃以上的天气持续7天以上,就可考虑结束春捂。当然,如果捂的时候不出现口干咽燥、冒汗等,即便气温达到或高于15℃,亦不必急于减衣物;如果感觉捂出了汗,即便气温未达到15℃,亦应考虑适当减衣物。

对于初春时节来说,最适合的穿衣方法就是“洋葱式叠穿”了。也就是像洋葱一层一层,内层可穿排汗功能良好的衣物,中层衣物保暖,最外层防水防风,应付天气变化。视场合与温度,可一层层加上或脱下来。

进入春季后,天气系统变化快,晴雨随机切换。“春天孩儿面,一天变三变”,说的也就是此时节的天气。养生专家提醒,春天天气多变,容易引起人们的情绪波动,乃至心神不安,应当采取积极的修身养生方法,陶冶性情,保持情绪稳定。

【今后三天天气预报】13日:雨止转阴到多云,偏南风转偏北风4级左右,气温14℃~24℃;14日:多云到阴有分散性阵雨,偏北风转偏东风3-4级,气温13℃~26℃;15日:多云到晴,东南风3-4级,气温11℃~21℃。 本报记者胡慧娟 (合作单位:南通市气象局)

## 尿液起“沫”=肾病?

### 专家表示:非也!无须自己吓自己

随着世界肾脏病日的到来,近期,网络上关于“泡沫尿”就是肾病的言论层出不穷。昨天,市中医院肾病内分泌科副主任医师李伟提醒:尿液起泡沫的原因很多,并非所有有泡沫的尿都代表得了肾病,市民无须对号入座,自己吓自己。

李伟介绍,首先,经过一个晚上的睡眠,早晨第一次排尿,由于量比较大,尿液中矿物质含量比较高,所以很容易形成泡沫尿。或者排尿时位置过高,冲击力过大,也会造成尿液起沫。这样的泡沫通常饱满清透,而且持续时间很短,往往几分钟内就“泡消沫散”了。其次,喝水偏少或者憋尿时间太久也容易引起尿液起沫,这种尿液通常比较浑浊且是一过性的,正常喝水后这种症状就消失了。此外,激烈的运动后、发

热脱水、节食饥饿状态下,或者孕妇也往往容易出现尿起沫,有时候去医院化验尿常规还会出现尿蛋白弱阳性或者+,这些多半是生理性的,去除诱因后复测都是正常的。如果尿池中含有某类消毒剂或除垢剂,尿液接触后也会出现泡沫。

“一般来说,只要尿液的气味、颜色没有明显的改变,排尿时也没有尿频、尿急、尿不尽等症状,就没有太大的问题。”李伟特别提醒,真正由肾病引起的“泡沫尿”往往数量多、个头小、久置不消,就像快速倒啤酒时出现的上层泡沫。一旦出现这样小而密的泡沫尿,就要引起足够的重视,往往可能是因为各种原因损伤了肾脏,需尽快就医规范诊治。

本报通讯员焦毅  
本报记者冯启榕

## 孕期吐得厉害不能硬扛!

### 市妇保院提醒:不及时处理,可能危及母胎安全

“医生,我怀孕9周多了,吐了2周了,什么都吃不下,人没力气,胃里反酸、烧心,今天早上吐过之后眼睛就这样了。”几天前,市民张女士来到市妇幼保健院就诊时,摘下眼镜,露出两只血红的眼睛。经问诊和检查后,医生初步判断为剧烈呕吐引起的结膜下出血。

据了解,女性怀孕后体内HCG(人绒毛膜促性腺激素)水平急速升高,是导致恶心呕吐的主要因素。相关研究发现,可能导致孕期恶心呕吐比较严重的因素有:双胎妊娠、家族史(母亲怀孕的时候曾有严重的恶心呕吐)、孕前患有胃肠道疾病、幽门螺杆菌感染史、晕动病、失眠、偏头痛、精神心理障碍、饮食及生活习惯、既往出现过妊娠剧吐等。

市妇保院提醒:女性孕期严重的恶心呕吐是“扛不住”

的,孕妇会出现乏力、口干、头晕甚至低血糖“晕厥”,体重迅速下降,或引起腹痛、阴道流血等先兆流产的症状。如果不及处理,可能会发展成“妊娠剧吐”,或引起严重的并发症,危及母亲和胎儿的安全。

专家建议,对于呕吐症状较轻的孕妇,可以口服维生素B<sub>6</sub>,按摩内关穴、足三里穴等缓解;呕吐较频繁的,可以通过中医穴位注射、耳穴治疗、针灸疗法等,或者配合口服中药来治疗。孕妇应保持精神的安定与舒畅,呕吐严重者需要更多的休息和睡眠,有利于调整机体的状况。此外,患有消化系统疾病、焦虑抑郁等情绪障碍及其他问题的备孕女性,可在备孕前期提前进行治疗,以预防妊娠期出现严重的恶心呕吐。

本报通讯员王巧真  
本报记者冯启榕

## 美丽濠河:杨柳依依醉春烟

晚报讯 “十里濠河,烟柳画廊。”昨天早晨,通城笼罩在白茫茫的雾气中,为千年濠河带来了些许韵味。随着气温的升高,醉人的春风宛如一双灵巧的手,用画笔轻轻地给万条垂柳点上了绿色的小嫩芽,似绿帘如丝带,在习习春风里婀娜多姿,水墨画一般气韵生动,煞是好看。



市民正在濠河边漫步。  
丁传彬

昨天,笔者走进濠河之畔,在晨雾缭绕中,诗意下千条万缕的绿色垂丝近在眼前,曼妙妖娆的舞姿、飞绿点翠的丝绦,与濠河的粼粼波光、临近高楼大厦亭台轩榭及塔廊古桥等相映成趣,

如仙境一般。烟雨河畔,梦幻般的诗情画意令人心旷神怡,在这气温宜人的季节,许多市民纷纷走到户外环河而步,一路欢歌,在画意里看绿帘妖娆起舞,在

醉人春光里赏翠幕摇曳,品味着“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦”的诗境,移步赏景陶冶情操,晨跑的市民也禁不住拿起手机定格眼前的美好。

丁传彬

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

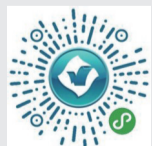
### “通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



### 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



搬家  
介绍

### 鸿运婚介 诚实守信 无婚托婚介

男 未婚 91年 市区 事业单位 高1.78 本科 有房车  
男 未婚 89年 市区 私营 身高1.76 本科 有房车  
男 未婚 93年 市区 国企 身高1.8 本科 有房车  
男 丧偶 64岁 身高1.78 大专 私企老板 有房车  
男 短婚未育 36岁 身高1.75 银行 有房车  
女 未婚 91年 市区 平面设计 身高1.63 本科 肤白貌美  
女 未婚 93年 市区 护士(市区医院) 身高1.6 外貌清秀  
女 未婚 94年 市区 会计 身高1.66 本科 相貌可人  
女 离婚 47岁 身高1.62 央企 有房车  
女 短婚未育 33岁 研究生 身高1.62 私企条件佳 有房车  
不满意,不付婚介费  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上  
微信号:18912286139 13962983156  
征婚热线:85292569 15851252008

### 喜缘婚介

热线:15996647257 15996647877 微信号:15996647877  
男 33岁 1.78 未婚 本科 自营公司 有车 有车房 帅气  
男 54岁 1.74 离独 经商 有车房 顾家 孩子在国外成家  
男 57岁 1.73 丧偶 公务员正处 有车房 素质高  
女 27岁 1.62 本科 教师 有车房 肤白  
女 38岁 1.63 本科 上市公司办公室 年薪20万 有车房 漂亮  
女 42岁 1.63 离独 自己开店 有车房 肤白  
地址:人民东路王府井红绿灯东北口健康油条楼上404室

### 满意搬家

公司成立24年 专业搬家车辆8辆  
本地实体 日夜:85112772