



降温、大风、雨夹雪、霰……冷暖空气激烈交锋 后天哈尔滨最高温重返18℃

本报讯(记者 陈悦)清明小长假,前两天还是暖意融融,5日气温“大跳水”,14时主城区气温只有2℃,较4日下降16℃。

5日的天气舞台十分热闹,10时左右,主城区出现零星小雨雪天气,下午,群力地区又落下小冰粒。气象部门工作人员表示,天空中落下的冰粒可能是霰(xi à n)。霰指在高空中的水蒸气遇到冷空气凝结成的小冰粒,多在下雪前或下雪时出现。霰又称雪丸或软雹,是由白色不透明

的近似球状(有时呈圆锥形)的、有雪状结构的冰相粒子组成的固态降水,着硬地常蹦蹦跳跳的,松脆易碎。

想分辨降下的是雪还是霰,其实很简单,雪多呈六角形,而霰近似球状;霰个头比较大,直径2-5毫米,着硬地常反弹;霰有点像冰雹,落地会有声音,而雪落地比较安静。我们也可以在窗外撑一把伞,看落在伞上的究竟是什么,是雪是霰一目了然。

市气象部门预计,6日至8日,

哈市无明显降水天气,其中6日到7日,主城区继续受强冷空气影响,白天最高气温5℃左右,夜间最低气温-4℃到-1℃。8日气温迅猛回升,主城区白天最高气温又将升至18℃左右,气温波动非常剧烈。

每逢冬春交接时,冷暖空气总在冰城激烈交锋。据省气象服务中心统计,哈尔滨当前还未进入气象学意义上的春天,从常年来看,哈尔滨的入春时间在4月25日左右。

天气预报

今天	明天	后天
5℃至-4℃	6℃至-1℃	18℃至5℃
白天晴 偏西风5-6级	白天晴 偏西风4-5级	白天多云 西南风5-6级
夜间多云 偏西风2-3级	夜间晴 偏南风4-5级	夜间多云 偏西风3-4级



料峭春寒

昨日雪后,江畔大块浮云迟迟未散,大片冰层浮在江面,冷空气还不愿离开。哈报手机记者 门奎摄

避免人群聚集 中国亭园临时闭园

本报讯(记者 霍亮)为强化疫情防控,避免人群聚集,中国亭园临时闭园,开放时间另行通知。

中国亭园提醒广大市民,当前我市疫情防控形势复杂严峻,人员流动增多,势必增加传播风险,请广大市

民遵守哈尔滨市疫情防控指挥部第56号公告要求,坚持非必要不出门。非必要外出的市民应自觉配合疫情防控政策,立即返家,避免在小区以及街路、广场、公园等场所逗留,不扎堆不聚集,尽快切断病毒传播链。

省二院松北院区 7日开诊 可网上预约

本报讯(新轩 记者 张焱)4月7日,黑龙江省第二医院松北院区将全面开诊,患者可网上预约。

患者需携带本人身份证,持24小时核酸检测报告就诊。患者龙江健康码及国家大数据行程码须为绿码,证码一致,体温正常(低于37.3℃),就诊全程佩戴口罩,保持1米距离。

患者需单独就诊,65岁以上老人、孕妇、儿童、病情严重

无法自行就诊者可有一人陪诊,陪诊者要求等同患者。患者可通过黑龙江省第二医院公众号进行网上预约,按预约时间提前30分钟进楼候诊。

据悉,省第二医院开通核酸混检(10混1),每次费用8元,24小时内出具报告。黑龙江省第二医院公众号可网上预约核酸检测,核酸报告可在个人手机端查看下载并自行打印。

咨询电话:88831492

4月13日双城部分区域停电

本报讯(记者 田春荣)因为设备检修等原因,2022年4月13日,双城区部分区域将停电。另外,4月8日原计划道里区、阿城区部分区域停电取消,请涉及相关用户周知。

停电线路:66kV新兴变10kV庆乐线部分

停电时间:2022年4月13日06:00至14:00

停电原因及范围:因设备检修,东光村、东跃村、供电用户及博航机电、希良建筑、工商学院等一带停电。

咨询电话:53165053

停电取消:原定于2022年4月8日08:00至18:00,66kV清河湾变10kV清新区、清汇线、红美线停电取消。

原停电范围:铁路检察

院及铁路小区临时基建;江智中心;红星美凯龙家居广场等一带。

咨询电话:51233000

停电取消:原定于2022年4月8日23:00至4月9日04:00,66kV亚沟变10kV亚教线、上京线、路桥甲线、路桥乙线停电取消。

原停电范围:71375部队;黑龙江凡奇房地产开发有限公司阿城分公司;辽源金刚水泥集团哈尔滨阿城有限公司等一带。

咨询电话:53721010

国网哈尔滨供电公司温馨提示广大市民:因停电对以上区域及周边的企事业单位、居民造成的不便深表歉意。受疫情影响,停电可能出现变更。请您根据通知的时间提前做好生产、生活、工作。

气血不足百病生

7大补气血食材,第一名居然是它!

“气血不足,百病生。”中医认为,气与血是生命活动中的两大物质基础。黑龙江省中医药文化传播协会委员魏晓丽医生介绍,气血对于女人来讲十分重要,气血充盈,面若桃花,气血不足,则容易早衰。如果你发现最近脸色不够红润、头发没有光泽、月经不规律、精神萎靡不振,很有可能是气血不足的表现。

魏医生表示,出现气血不足的情况也不必过于担心,可通过调整饮食进行改善。下面就给大家推荐一些常见的补气血食材。

1.动物肝脏

肝脏是最理想的补血佳品之一,具有补肝明目、养血等作用。

2.乌鸡

乌鸡本就有滋补气血的作用,炖煮时可加入当归。当归甘温质润,为补气血之良品,可改善血虚面色萎黄、心悸失眠、月经不调、痛经等症。

3.龙眼肉

龙眼益心脾、补气血,可用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。

4.菠菜

菠菜富含铁元素,还含有丰富的β-胡萝卜素和维生素C,有助于补气血。

5.葡萄干

中医认为葡萄具有“补血强智利筋骨,滋肾益肝好脸色”的功

效。魏医生建议:上班的女性不妨每天吃一小把葡萄干,可以缓解手脚冰冷、腰痛、贫血等现象,提高免疫力。

6.莲藕

《食疗本草》记载,藕养血、补气、养神,久服轻身延年。

7.红枣

红枣是可以补气血的,对于那些血虚的人来说,大枣与莲子搭配食用,有很好的补气血功效。

针对气血不足的问题,4月4日新晚报“健康冰城”直播栏目邀请了魏晓丽医生,给大家分享《补充气血,调养美丽容颜》专题讲座,本次直播点赞数高达2万

次。魏晓丽医生细心地为大家讲解有关气血不足的相关问题,直播中还为有问诊需求的观众进行了在线预约、免费挂号等。

魏晓丽,执业医师、心理咨询师,毕业于黑龙江中医药大学,黑龙江省中医药文化传播协会妇科专业委员会常务委员、黑龙江青年医师委员会委员、新晚报健康冰城栏目健康顾问、国家级名老中医金哲教授不孕不育工作室负责人,从事中西医结合妇科近20年,主治月经不调、闭经、痛经、不孕症、不育症、多囊卵巢综合征等疾病。有被相关问题困扰的读者可关注新晚报微信公众号回看直播。



直播回看方式:1.手机微信关注新晚报微信公众号,点击“健康冰城”→“龙江名医”即可进行直播回看。

2.如需详细咨询,扫描图中二维码添加小编微信,可直接对接魏晓丽医生。