

“三九”一来,三股冷空气跟进

昨日北风已光顾,13日、15日前后还会有两股冷空气影响威海



昨天,来了一股冷空气,北风嗖嗖,还不时刮来点雪花,好冷。今天,冷空气还不肯走,仍在“重复昨天的故事”,继续有阵雪,北风5~6级阵风7级转西北风4~5级,温度沿海-6℃

~-2℃,内陆-10℃~-1℃。明天天气就转晴了,不过还是比较冷,北风4~5级,温度沿海-5℃~-1℃,内陆-8℃~-1℃。12日多云转晴,北风4~5级逐渐减弱到3~4级,温度沿海-5℃~-1℃,内陆-8℃~0℃。13日和15日前后,会有两股冷空气影响威海,其中13日的冷空气较弱,不会出现明显的降温、大风以及降雪天气。而15日的冷空气则强一些,届时会带来降雪、大风,气温也将重回0℃以下。

天为啥这么冷?因为从昨天开始,就进入“三九”天了。有句

俗语叫“三九四九冰上走”,也就是说“三九”天和“四九”天(1月中下旬)是一年中最低的时候。这个时节的地温最低,也就导致气温最低,来自西伯利亚的冷空气也发展到极为强盛的阶段,强冷空气的频频入侵更是导致了不断出现低温、大风、降雪天气。

俗语说“冬练三九”的确,低温天气下,人们急需通过锻炼来提高身体素质,增强耐寒能力。但“冬练三九”可不是适宜于每个人,即使身体强健的人,也要讲究一下锻炼的方式和方法。“三九”时节,室外气温很低,体

表血管遇冷容易收缩,血流速度减慢,肌肉的黏滞性增加,韧带的弹性和关节的柔韧性降低,如果走出温室后马上进行剧烈运动,很容易造成运动损伤。因此,运动前要做一些热身活动,如慢跑、搓面、拍打全身肌肉等。此外,不要过早去户外锻炼,空气中有还没散去的污浊物会被吸到体内,对身体不利,最好是在太阳出来以后,傍晚日落之前。适当的锻炼、足够的营养、充足的睡眠,是“三九”时节健康的法宝。

本报记者 陶相银

家长学校 新年开课

200余家长
探讨孩子竞争力

本报威海1月9日讯(记者王帅) 9日上午,威海市柴峰小学家长学校2011年首次开课。山东大学威海分校心理学教授马春霞为200余位家长作了“下一代的竞争力”专题讲座。

身为家庭教育专家团成员的马春霞教授从什么是好的教育、父母在教育中应扮演什么角色以及具有竞争力的孩子应具备怎样的品格等方面作了详尽的讲解,介绍了提高孩子竞争力的方法。柴峰小学三、四年级的200余位孩子家长听取了讲座,并在课后与马教授互动交流。一位家长告诉记者:“我觉得没有白来,马教授讲得很好,也很切合实际,让我在教育孩子方面学到了很多。”

据了解,柴峰小学是“威海火炬巾帼流动讲堂”的交流基地。为了让家长对学校活动、管理、教育教学工作等方面的重要性得到发挥,柴峰小学于2006年开始举办家长学校系列活动,让家长参与学校管理。同时,这也成为高新区妇联组织的火炬巾帼流动讲堂活动中的一部分。

环翠公安分局 拿了“全省优秀”

8日举行的全省公安工作会议上,威海市公安局环翠分局在全省190多个县级公安机关中脱颖而出,和其它9个县级公安局荣膺2010年度全省优秀公安局称号。去年,环翠公安分局在流动人口管理、执法规范化、警务信息化、打击违法犯罪等方面取得累累硕果,辖区群众的满意度高达98%。

图为8日下午,环翠区政府、威海市公安局的领导到环翠公安分局迎接载誉归来的民警。

本报记者 陶相银 通讯员 孔少杰 摄

