

雨雪天自今晚持续到28日

最低气温降至-3℃,下周气温将下降到-6℃

本报2月24日讯(记者 徐乐静) 24日,德州市区最高气温12℃左右,但因风力较大,不少市民重新裹上了厚重的冬衣。24日下午,记者从德州市气象台了解到,25日晚将有降雨,雨雪天气将持续到28日。

受冷空气和暖湿气流的共同影响,24日,德州市刮起了大风,东北风3-4级,阵风5-6级,部分县市阵风达到了7级。由于这周气温缓慢回

升,23日最高气温达到了16℃,不少市民脱去了厚重的冬衣,但24日天气转凉,又重新穿上了。

24日下午,德州市气象台发布重要天气预报,预计25日夜开始到28日,全市将有一次雨雪天气。“这次降水过程比较长”,气象预报员说,是自去年9月中旬以来比较明显的一次降水过程,对于全市目前的旱情,可谓一场及时雨。

预报员告诉记者,25日德州市气温骤降,最高气温将降至7℃。周末有雨夹雪天气,东北风3-4级,最低气温-2℃,最高气温3℃。由于气温较低,市民要注意保暖,相关部门应注意防冻。

具体天气预报:24日夜到25日白天,多云转阴,降水概率20%,东北风转东南风3~4级,最低气温0℃,最高气温7℃。26日,阴有雨夹雪,东北风3~4级,最低

气温-2℃,最高气温3℃。27日,阴有雨夹雪,北风3~4级,最低气温-2℃,最高气温2℃。28日,阴有雨夹雪转多云,东北风2~3级,最低气温-3℃,最高气温4℃。3月1日,多云转晴,北风3~4级,最低气温-4℃,最高气温5℃。3月2日,晴转多云,北风转南风2~3级,最低气温-5℃,最高气温6℃。3月3日,多云转晴,南风转北风3~4级,最低气温-6℃,最高气温3℃。



2011年2月24日 蔬菜批发价格

品种	最高价	最低价
大白菜	0.7	0.5
油菜	2.2	1.6
菠菜	2.6	1.8
菜花	3.2	2.6
西兰花	5.0	4.2
生菜	2.4	1.8
芹菜	1.4	1.0
西洋芹	3.8	3.4
香菜	3.6	3.0
茼蒿	6.4	5.4
大葱	2.0	1.6
葱头	2.0	1.4
大蒜	9.0	7.6
蒜薹	9.0	7.6
蒜苗	5.2	4.2
韭菜	4.0	3.2
茴香	6.0	4.8
尖椒	8.4	7.0
青椒	8.4	6.8
圆茄子	5.0	4.0
长茄子	4.0	3.2
西红柿	3.6	2.6
黄瓜	3.4	2.6
南瓜	1.6	1.2
西葫芦	3.0	2.4
白萝卜	1.0	0.6
胡萝卜	2.0	1.4
土豆	3.4	2.0
生姜	8.0	5.6
莲藕	3.2	2.8
香菇	7.6	5.0
洋白菜	0.8	0.6

以上蔬菜价格为元/千克,信息由德州黑马蔬菜批发市场提供。

本报记者 牟张涛 整理



空气污染扩散条件指数: 良
气象条件有利于空气污染物稀释、扩散和清除,可在室外正常活动。

穿衣指数: 凉
由于气温下降,风力较大,建议穿着较往常多些。体弱者宜着夹克加羊毛衫。

晨练指数: 较不宜
风力稍大,较不宜晨练,若坚持户外锻炼,请注意选择避风的地点,避免迎风锻炼。

舒适度指数: 较不舒适
白天天气阴沉,您会感觉偏冷,不很舒适,请注意添加衣物,以防感冒。

感冒指数: 极易发
将有一次强升温过程,天气寒冷,极易发生感冒,请特别注意增加衣服保暖防寒。

洗车指数: 不宜
不宜洗车,未来24小时内有雨,如果在此期间洗车,雨水和路上的泥水可能会再次弄脏您的爱车。

晾晒指数: 不太适宜
天气阴沉,不利于水分的迅速蒸发,不太适宜晾晒。若非晾晒不可,请尽量选择通风的地点。

逛街指数: 较适宜
虽然风有点大,还是较适宜逛街的,不过出门前要给秀发定定型,别让风吹乱您的秀发。

美发指数: 适宜
风大干燥,这会加快头发的水分和油分丢失,易弄脏头发,以致发质变干变脆,失去光泽,请使用滋润型洗发露和护发素清洁头发。
本报记者 徐乐静 整理



唐皓晨,男,三周岁。
父母寄语:宝贝你在爸妈心中永远是最棒的,相信自己,长大后将成为真正的男子汉。

投稿邮箱:jinridezhou@163.com;QQ群:138943487。
本报记者 徐乐静 整理

“80后”成失眠高发人群

压力大,习惯性熬夜是主因

本报2月24日讯(见习记者 李梦娇) 工作压力大、习惯性的熬夜导致睡眠差成了困扰很多“80后”年轻人的问题。心理医生认为,这种情况多是由于自己情绪不稳导致,学会调节自己的情绪是缓解失眠的最好选择。

“上班压力太大了,晚上睡觉的时候总会想些工作上的事情,越想越睡不着。”在德州市经济开发区工作的王女士告诉记者,自工作以来,失眠症就一直困扰着她。“晚上睡不好,白天很没精神,又怕被领导训斥。”王女士也曾去

一些医院就医,大夫也让她放松心情,吃点安神的补品,但一直也没什么效果。

住在湖滨南大道上的蔡先生也反映:“熬夜都成习惯了,早睡根本睡不着,每天都要凌晨2点以后才能睡觉。”据蔡先生介绍,他一般到了夜里比较精神,头脑清醒,完全没有睡意。但是到了点又必须起床,长期下来就觉得身子软,起床后头晕不愿意运动,黑眼圈还特别严重。蔡先生告诉记者,他很多朋友都是这种典型的“夜猫子”。

华夏心理咨询室德州站

心理咨询师韩明芳解释,很多的习惯性失眠除了身体疾病性的,大多都属于情绪性失眠。“好多失眠的病人都意识不到自己是心理上的情绪在左右自己,最主要的还是要学会调节自己的情绪。”韩明芳说,一般晚上爱失眠的多是白天的事情影响自己,不论是好事还是坏事,人处于兴奋激动状态就容易造成失眠。要学会管理自我情绪,意识到自己情绪的变化,解读自己的情绪,从而认识到情绪的影响。认清自己的失眠根源所在,才能缓解自己的失眠状态。