

今天“小雪”，天气晴好

降水逐渐变为雨夹雪或雪 应注意防寒保暖

本报讯(记者 崔虹 通讯员 梁阔)今天迎来“小雪”节气,不过,石家庄不仅不会迎来降雪,反而是艳阳高照,晴暖天气将陪伴大家。即使如此,专家仍提醒市民,冷空气活动频繁,大家应注意防寒保暖,提高机体免疫功能。

今天“小雪”,阳光明媚

记者从石家庄市气象台获悉,昨天,石家庄最高气温来到了17.7℃,尤其是中午时分,阳光下散散步,或者坐在公园和广场的长凳上,不到半小时,就会有一层薄汗。“除了晒,这天儿没毛病。不过,晒晒后背、膝盖,特别舒服。”市民刘女士笑着说。

今天迎来“小雪”节气,很多人都期待“小雪轻盈如解舞,故故穿帘入户”这般浪漫美好的一幕发生。然而,石家庄的天气非常不配合,不仅阳光灿烂,气温也不低。根据市气象台监测,今明两天,石家庄天气开启复制粘贴模式,都是晴间多云的天气,最高气温均为19℃。然而,两天的天气还是有区别的,那就是风力不同,明天的风力明显大于今天,预计西北风3-4级,西部4-5级。对此,专家提醒市民外出时记得防范大风。

降水逐渐变为雨夹雪或雪

“莫怪虹无影,如今小雪时。”今天将迎来“小雪”节气,这是二十四节气中的第二十个节气,也是冬季的第二个节气。天气寒冷,降水形式开始逐渐由雨变为雨夹雪或雪,由于此时“气寒而地未寒”,所以下雪的次数不多,雪量也不大,故称之为“小雪”。

据介绍,在二十四节气中,除“小满”外,小与大往往对应出现,如“小暑”对应“大暑”、“小雪”对应“大雪”,“小寒”对应“大寒”,反映了中国古人对自然界变化的观察和总结。

所谓“小雪”,指的是“气寒而将雪”,用以代表此时节的气候特征,并不意味着会降小量的雪。有的年份一到“立冬”就迎来了冬季第一场雪,雪量有时还很

大。而我国幅员辽阔,冬季气候南北差异比夏季大得多,因此各地初雪时间差别也很大。东北和西北部分地区通常在“小雪”节气之前就率先飘雪;华北、黄淮区域一般会在“小雪”节气时迎来初雪;南方大部分地区通常会在12月中旬之后见雪;而到了华南地区,一年中能不能见到雪花飞临,则完全要看机缘了。

尤其要注意头部、颈部、脚部的保暖

“小雪”节气的到来,标志着气温将逐渐下降,天气日益寒冷。对此,石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇提醒大家,在防寒保暖的同时,还应保证充足睡眠,并进行适当锻炼。

“大家要根据天气情况及时增添衣物,不要为了美观而穿着单薄。尤其是要注意头部、颈部、脚部的保暖。”高宇解释说,头部是人体阳气汇聚的地方,头部受寒容易引起头痛等问题;颈部受寒可能导致颈椎病发作;脚部受寒则会影响全身的血液循环。此外,多晒太阳能够补阳气、排除不良情绪,对身心健康都有益处。高宇建议,“小雪”时节,大家应适当增加睡眠时间,早睡早起,以保证充足的睡眠。“良好的睡眠有助于阳气潜藏、阴精蓄积,晚上尽量在十点半之前入睡,每晚保证7-8小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。”高宇说。

饮食方面,高宇建议大家可以多吃高热量、有健脑活血功效的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等。同时,可以多吃一些黑色食物,比如黑豆、黑芝麻、黑木耳等,不仅能起到润肺补肾的作用,还能增强身体抵御寒冷的能力。高宇提醒大家,虽然天气寒冷,但室内往往比较干燥。这时可以吃一些润燥的食物,如梨、甘蔗、萝卜等。

冬季虽然寒冷,但高宇认为,适量的运动仍然必要。运动应以微微出汗为度,不宜过于激烈,以免泄气伤身。可以选择慢跑、散步、太极拳等运动方式。每天坚持步行半小时以上,活动双脚,早晚坚持搓揉脚心,也能促进血液循环,缓解寒冷带来的不适。

初冬时节 公园色彩斑斓如画

本报讯(记者 冯月静)初冬时节,石家庄各大公园层林尽染,景色宜人。市民游客悠然信步其间,人与风景相映成趣,构成一幅惬意的冬日画卷。

走进长安公园,银杏树为冬日染上一片金黄。洒落的金色树叶成了孩子们珍贵的“宝藏”,老人带着孩子弯腰捡拾,自然与童心撞个满怀。“这些日子,带孩子来这里玩玩,心情特别舒畅!”市民李女士笑着说。

移步平安公园,古朴的“疏影”石桥倒映水中。家长与孩子并肩漫步,看法国梧桐的落叶轻点水面,漾开圈圈涟漪。游客的身影、摇曳的树影在水中交织,构成一幅流动的水彩画。

此时,槐北公园的黄栌正值最佳观赏期,枝干托起层层叠叠的叶浪,红得透亮,耀眼夺目。游客漫步其间,任由这片热烈的色彩将自己包围,在冬日的清冷中,感受着生命最后的绚烂。“这黄栌的颜色太鲜艳了,真是应了那句诗‘霜叶红于二月花’。”市民张女士说完,和几位老朋友一起在一棵黄栌前拍照留念。

若想寻一抹跃动的红,不妨走入裕东公园,那鸡爪槭正如火焰般跃动。在冬日暖阳的照耀下,火红的叶片熠熠生辉,与悠闲起舞的市民互为风景。老人们打着太极,年轻人拍着短视频,孩子们在红叶下追逐嬉戏,好不惬意。

民防公园又是一番别样景致,阳光透过法桐的金叶,在广场上洒落斑驳光影,老人们手持彩扇轻舞,两位游客抱着孩童加入其中,橙黄气球随孩童晃动,为冬日添了一抹鲜活暖意。

拾光智慧体育公园的梧桐树和泡桐树,是当年老厂搬迁时特意留下来的,记录着城市的变迁。如今,它们依然静静伫立,树旁走过锻炼的老人、嬉戏的孩童、漫步的情侣,树影婆娑间,记录的是石家庄



■裕东公园鸡爪槭前,几位女士正踏歌起舞。
通讯员 任兴聪 摄

人最真实的幸福日常。

初冬时节的石家庄各公园,如同打翻的调色盘,将金黄、火红、暖橙揉进市民的生活。正如市民张先生所言:“今年,石家庄的秋天虽然短暂,但初冬却延续了这份诗意,留下了极致的美景,让人感受到这个季节独特的韵味,也感受到这座城市独特的美丽。”

石家庄公交优化调整 305路等11条公交线路

本报讯(记者 赵晓华)石家庄市公交集团于11月22日起对305路、330路、322路、327路、游5路、356路、117路、145路、141路进行优化调整,同时暂停石家庄农批中心接驳专线,并于11月24日开通715路工作日高峰快线。此次调整试运营期三个月。

优化305路方案

调整后,原305路乘客可通过换乘330路满足出行需求。本次优化还将针对性调整305路的线路走向,覆盖因811路撤出所形成的服务盲区,确保该区域公共交通服务的无缝衔接与连续运营。

起止点:始发站由动物园调整为上京·上城水岸,终点站由上吕调整为黄壁庄。

调前路径:向阳大街、北斗路、植物园街、大成路、大清河、石清路、安定街。

调后路径:石清路、安定街、长通路、维明路、幸福街。

站位设置:上京·上城水岸、鹿泉贾村、杜童、双合、孟同、闫同、百尺杆、李村、秦庄、郑村、邓庄、上吕、下黄壁、上黄壁、黄壁庄。

暂停农批接驳专线优化330路

330路公交车与农批接驳专线在植物园至石家庄农批中心路段存在完全重合的情况。为优化公交线网布局,减少线路资源浪费,提升公交运营效率,将330路公交车延伸至上京·上城水岸,同步撤销农批接驳专线。调整后330路将覆盖原农批接驳专线的服务范围,保障市民往返植物园与石家庄农批中心的出行需求不受影响。

322路、327路优化方案

目前,322路与327路两条公交线路的运行路径及服务区域存在较高重叠。为优化线路布局,拟对部分路段进行调整。调整后,原乘坐322路和327路的乘客可选择115路及新开通的715路公交车出行。同时,为保障通勤需求,副327路将继续运营市区线路,线路编号更改为356路,并采取大站快车模式运营,以提高运营效率。

开通715路高峰快线方案

为进一步提升市民往返市区的出行效率,开通715路高峰快线公交。该线路将沿北三环、中华大街两大主干道运行,全程采用大站停靠模式,通过减少中途停靠站点数量,缩短单程运行时间。

游5路优化方案

目前,游5路公交车采用差异化运营模式:节假日期间,线路走向为土门关至新百广场西;工作日期间,线路走向为土门关至时光美食街。为进一步优化公交线网布局,对游5路工作日及节假日运营模式进行统一调整,将线路终点站调整至西王。

141路优化方案

结合木庄、曹村、塔屯及拐角铺等村庄公交空白,方便该区域村民出行,优化调整141路,将始发站由正定汽车站调整为正定客运枢纽站,终点站南王庄。

117路调整为大站快线

鉴于117路在中华大街路段与8路存在较高重合度,将117路调整为大站快线模式运营。本次调整充分研究了该线路现有客流分布特征,并结合市民反馈建议,对部分站位进行了优化设置。调整后,将精准保留客流密集站点,大幅减少重复停靠。

站位设置:经贸大学北、新村东、新村、河北经贸大学、经贸大学南、绿园小区、体育学院、红旗村、柳荫翠屏路口、国赫天玺、肖家营、迎春博物馆、石津公园北门、北郡小区、中华赵佗路口、北二环中华大街口、尚宾城、市庄、新百广场北、新百广场南、槐安桥北、西三教东、新石小区、石家庄站西广场。

145路优化方案

经客流数据分析,145路当前客流量较低,同时与138路存在较高的线路重叠率,重叠站位共计7站,资源配置效率有待提升。拟对145路进行优化调整,始发站由赵佗公园调整为经贸大学西,终点站由塔元庄调整为正定南门,为河北经贸大学师生往返正定古城提供便捷出行选择。此外,为满足财经职业学院、政法学院等周边院校师生前往正定南门的出行需求,在节假日期间将临时将始发站向西延伸至财经职业学院、政法学院等区域,切实提升公交服务的精准性与便利性。