

羽绒服先别收！ 寒潮未来几天会影响哪些地区？ 如何应对？

中央气象台19日18时同时发布六个气象预警，寒潮橙色预警、大风蓝色预警、大雾黄色预警、沙尘暴蓝色预警、强对流天气蓝色预警、暴雪蓝色预警。

寒潮天气目前主要影响我国北方地区，新疆及东北、华北等地的部分地区将会有较强降雪。明天开始，中东部雨雪天气将进入鼎盛阶段，雨雪分界线将南压至长江沿线地区。当然，天气的剧烈变化给交通带来了不小的影响。

受寒潮影响，未来几天，哪些地区为防范重点，应采取哪些措施？

未来几天哪些地区应该重点防范？

明天开始 雨雪进入鼎盛阶段

中国气象局气象分析师周颖介绍，19日白天，雨雪已经开始崭露头角，从山西开始，19日晚上陕西，20日白天河北，山东，河南将相继飘雪，北方雪最大的时段主要是在20日到21日早晨。预计在21日白天，山西的中北部，山东等地将会有5~10厘米的积雪。

本轮寒潮实力强 降温猛雨雪强影响持久

周颖表示，这次过程，不仅雨雪持续的时间长，冷的时间也足够久。到月底，我国中东部大部地区的气温都将偏低，特别是从河南、山东到湖南、湖北区域，偏低的幅度会在4℃以上。湖南、湖北等地0℃左右的气温，跟常年雨水节气期间10多℃的温暖相比，确实是相差甚远。我们的羽绒服不仅要重新登场，5℃以下的持续低温恐怕对农业也会有很大影响。比如说在湖北，安徽的南部到江西的北部，湖南的北部，这片区域当中的油菜就有可能会遭受中到重度的冻害，所以一定要提前预防。

龙年首场寒潮来袭 如何应对？

未来几天受寒潮影响重点地区，交通运输部门采取了哪些防范措施？交通运输部路网监测与应急处置中心预警处处长虞丽云介绍相关情况。

交通运输部高度重视本轮雨雪冰冻灾害防范应对，已于19日18时启动低温雨雪冰冻天气Ⅲ级防御响应，印发了工作通知，做好防范应对准备工作。做好路网监测调度。加强与气象、公安、应急等多部门会商，科学研判恶劣天气对路网影响的范围；加强路网运行监测和重点路段调度，确保第一时间做好应急处置和疏堵保畅。

提升除冰除雪效率。前置除雪除冰和应急值守的装备和力量，针对山区路段、立交、出入口和长大桥梁进行重点严密防护。要求各地交通运输部门加大上路巡查检查频次和力度，把握时机提前撒布融雪剂、适时撒布防滑料，采取“一机双配”“人歇机不停”等有效措施提高作业效率。

做好应急装备物资保障。提前备足除冰除雪、物资、防滑料等，并严格做好装备检修调试。加强协调联动，当低温雨雪冰冻灾害对公路交通造成影响时，综合采取远端引导、中断分流、近端管控等措施，进行分流疏导，避免在高速公路长时间缓行拥堵。

做好出行信息发布以及服务保障。多渠道发布路况信息，引导公众出行预期。指导各地要加大服务区人力物力投入，加密设置了高速公路临时清障救援急救点，增加值守力量、增强物资储备，全力保障群众所需的热水、就餐、保暖、加油、充电等需求。切实保障人民群众的安全、便捷出行。

来源：央视新闻客户端

节后综合征怎么破？专家支招

结束了春节假期，本该回归到正常的生活工作中来，很多人却觉得无精打采、精神萎靡、胃口变差，甚至焦虑、烦恼，这时就要警惕节后综合征的发生。

天津医科大学第二医院副院长李新教授在接受人民网记者采访时介绍，节后综合征指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时，生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。

“节后综合征的主要表现为持续存在焦虑、烦恼等负面情绪，严重的还伴有失眠、食欲差、疲乏、血压升高、注意力集中困难等生理症状。”李新教授说。如果有了上述症状不必担心，李新教授给出三点建议，帮你更快回到原来的生活节奏中。

一是，合理安排起居，让自己的生活有规律，睡前避免大脑兴奋，可以听一些舒缓的音乐，保证充足的睡眠时间。

二是，饮食上避免大鱼大肉，尽量清淡，每餐宜七分饱，多吃水果蔬菜。

三是，提前制定工作计划，设定小目标，全身心投入，不要断断续续地完成同一件事。

另外，李新教授表示，适度有氧运动能帮助缓解焦虑，可以每天做1次有氧运动，每次持续20至30分钟。但要根据自己的身体情况注意运动强度，以运动后疲劳感在10至20分钟内消失为宜。

来源：人民网



让年轻人因旗袍 爱上中国传统文化

在天津市寸土寸金的和平区赤峰道，走进一幢法式小洋楼，恍如穿越到过去的旧时光。店里展示着一件件华美的旗袍，像是一帧帧老电影里的长镜头，定格了历史的波澜与时代的荣光。这家店便是有着140多年历史的老字号——吉庆祥旗袍·礼服世家。

附近的小洋楼里，住过童年时的张爱玲，还有年轻的张学良和赵四小姐……吉庆祥的店铺就低调地隐在众多名人故居之间。如今，店铺不仅承接精美旗袍定制服务，也是中国非遗文化的展示空间。

26岁的吉渝庆是这家百年老店的第五代传人。她轻挽发髻，一身暗色印花旗袍勾勒出纤细腰身，一颦一笑间，宛如从画中走出的女子。从春节前一个月开始，店里的客人就比平日多了许多，吉渝庆忙前忙后，总是带着微笑与来客交流。她从不急着推销，更愿意静静观察客人的性格喜好，结合自己对旗袍文化的理解，为客人量身设计一件专属的“第二件皮肤”。

在吉渝庆的童年记忆里，从会走路开始，自己就在这栋小洋楼里楼上楼下地穿梭玩耍。她眼看着她母亲每天在店里从早到晚为客人细心地量体裁衣，一针一线里倾注了母亲对祖传吉氏立裁特技法的理解，更融入了她对东方女性美与韵的感悟。

9岁那年，她成功地为天津一位著名的电视台主持人设计出了一件旗袍，“当时她非常喜欢，我也被评为‘最年轻的设计师’。”对吉渝庆而言，对旗袍以及这门技艺和文化的热爱仿佛早已刻在自己的基因中。

在她的设计作品中，可以看到吉氏立裁特技法的一个显著特点——凸显女性的曲线美，而这对设计、剪裁和制作全流程都有着极高的要求。首先，需要从头到脚测量客人全身至少27个点位的数据，然后根据客人的职业、谈吐、气质、外貌、肤色等诸多因素，精心完成适合其身份特质的设计，再用立体的裁剪去缝合每一个细节，最后才能让衣服与主人完美贴合。

吉渝庆告诉记者，旗袍的风格也随着时代的变化而不断变化。现代女性更自信大方、更广泛地参与各种社会事务，这些变化也都反映在服饰上。几十年前，旗袍流行穿得非常紧身，要求女性必须为了穿好一身衣服而严格控制自己的身材。旗袍的立领也做得非常贴合脖子，让女性无法随意低头弯腰，必须时刻保持挺拔的体态。“而今天，旗袍的设计要首先考虑随着主人的需求和舒适度。”吉渝庆以袖子的剪裁创新为例来说明，“不能只是看上去好看而手臂都抬不起来，我们创新的裁剪方式是在保证美观的前提下，让客人的手不但可以抬起来，还可以轻松地完成各种动作，甚至拉小提琴都完全没问题。”

“苏州有苏派旗袍，上海有海派旗袍，北京有京派旗袍，我想打造有天津特色的津派旗袍。”吉渝庆说，希望让全世界更多年轻人通过美丽的旗袍服饰，了解中国、爱上中国。

来源：《中国青年报》

