

如何查看天气预报



本报记者 王兴

俗话说“五月天孩儿面,说变就变”,“五一”过后,雨水刷足存在感,气温还表演起春夏季节穿越。随着阵雨、雷雨等对流天气增多,出门前,人们总喜欢先看看天色、查查天气预报,了解当日冷暖情况,决定要不要披外套、带雨具。

对老年人来说,居家或外出旅行时,更需要关注天气变化。今天,我们就来学一学如何通过手机快速了解天气状况。



“城市列表”界面。

如何使用天气软件

一般来说,手机厂商都会在智能手机上预置一款天气软件,并在桌面设有天气卡片,以便用户快速查询天气预报。

天气卡片除了显示时间、日期外,还会直观显示当前的天气状况。点击卡片上的天气,即可进入天气预报界面。其中显示了所在地的天气情况,包括当前气温实况,以及预测的最高最低气温、近日天气、空气质量、空气湿度等信息。

在当日气温趋势图中,向左滑动区块即可查看未来数小时的气温变化、降雨概率。在“近日天气”栏目中,向左滑动区块可查看最近一周的天气趋势,包括晴雨、气温变化情况。点击“查看多天预报”还能了解未来15日的天气趋势。

向上滑动天气预报界面,可查看当前空气质量、空气湿度、风向风力等,了解系统给出的穿衣、运动建议。

如果老年朋友要到其他城市旅行,可提前将目的地城市添加到城市列表,以便快速获取当地天气预报。具体操作步骤是,在天气预报界面点击右上方的“…”,在下拉菜单中点击“管理城市”,然后搜索添加城市,即可将其添加到城市列表。此后,打开天气预报界面,在空白区向左滑动页面,即可切换城市查看天气预报。

当需要删除或调整城市列表顺序时,可在“管理城市”页面长按状态条进入编辑状态,即可移动或删除城市。

如何用微信查天气

需要提醒的是,手机上的天气预报分时段预报,精确到小时级别,不过天气瞬息万变,预报信息只能预测大概率气象。

一般情况,48小时内的预报信息是比较准确的,7天内的预报参考价值较大,10天以上的预报只能用于大概了解情况。而且,不同品牌、不同系统的手机自带的天气软件,预测的天气数据不尽相同,比如iOS系统自带的天气数据来自国外气象部门,和国内气象部门的数据自然有出入。

相比较而言,手机上的天气预报,最靠谱的应该属气象部门开发的信息平台,比如在浙江,我们可以通过微信搜索“浙江天气”微信公众号,通过“气象服务”菜单进入“智慧气象”,经过刷脸认证后,即可获取天气实况信息和逐时、逐日预报信息。



微信搜索“浙江天气”微信公众号,通过菜单打开“智慧气象”,经过刷脸认证后,即可获取天气实况信息和逐时、逐日预报信息。

感冒后多喝水? 5点教你正确喝水

感冒了,身边人常这样建议,“要多喝水才能好得快”。但很多流行病学专家指出,感冒时如果在短时间内大量喝水,反而可能造成身体脱水。

感冒时,人体会通过发烧来对抗病毒,这个过程会使体内的水分大量流失,同时也会带走钠、钾等电解质成分。这时如果只是大量补充白开水,会将体内钠、钾等电解质元素冲淡。此时,大脑会自动发出信号,通过尿液、汗液等方式排出体内多余的水分,以满足体内电解质浓度平衡的需要。这就是医学上所谓的“自发性脱水”。

所以,感冒不能一味地大量喝水,在喝水的同时,还要补充足够的电解质,才能帮助缓解感冒症状。

正确喝水记住这5点:

一、不要等口渴了才喝。当我们口渴时,身体内的水分丢失已有1%-2%,这个时候人体已缺水。

二、水温在35℃-40℃最适宜。因为这与人体内的温度相接近,可以让胃肠道更舒适。

三、小口慢喝,别大口猛灌。一次性大量饮水会加重胃肠负担。建议的饮水方式是少量多次,把每天饮水总量分配在一天中喝,每次200毫升左右。

四、千万别用饮料代替水。过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题,还不利于牙齿健康。

五、天热也尽量少喝冰水。低温的水会使冠状动脉遇冷收缩,影响心脏的工作,不利于血液循环。

据科普中国微信公众号



手机“天气”软件界面。



扫码看视频

厂家周年庆
限量抢购

隆上羊初乳羊奶粉 全国热销

隆上羊初乳羊奶粉郑重声明

我们的隆上羊初乳羊奶粉产于“羊奶之都”陕西省,货真价实,比价格、比配方、比营养、比质量,有假必赔。

活动详情:1、每人限购1箱(每箱12盒,整箱起卖),每个家庭限购2箱,谢绝重复购买。2、厂家周年庆钜惠限量抢购。工厂价直供全国每个地区仅限200个优惠名额,活动结束后即恢复市场价。本次活动直供的隆上羊初乳羊奶粉全部为新批次产品。3、凡是参加本次活动的客户终身享受厂家直供价。

全国免费送货 货到付款!
活动详询热线:4006-198-868

近日,中国羊乳制品行业知名企业陕西大堡那拉乳业有限公司拳头产品隆上羊初乳益生菌富硒高钙羊奶粉,正在举行“厂家周年庆钜惠限量抢购”活动。工厂价直供66元/盒(400克/盒),让全国更多的中老年朋友花较少的钱可以喝到高品质的羊奶粉。

中老年人宜常喝初乳羊奶粉

《本草纲目》记载,“羊奶味甘、性温”。多年来,人们一直把羊奶当作一种滋补佳品。营养学界认为,羊奶的脂肪颗粒体积为牛奶的三分之一,更利于肠胃吸收,且长期饮用不易上火,不易过敏,不易发胖;另羊奶中富含多种维生素及微量元素,营养丰富,特别适合中老年人长期饮用。