

焦点话题

热热热！整个城市快要被晒化

预计本周(6月8日-14日),全省平均气温21.5℃左右,比常年明显偏高。8日中西部最高气温可达34~38℃,夜间东部地区最低气温为16~18℃,其他地区21~23℃。昨日长春最高气温达35℃。

全省平均降水量为8.0毫米左右,比常年偏少。8日午后到9日白天,全省晴转多云,白城、松原部分地方有雷阵雨。9日夜间到10日白天,全省多云有时阴,白城、松原、长春、四平、吉林、延边北部有阵雨或雷阵雨,其中松原、长春北部、吉林部分地方有中雨。10日夜间到11日白天,全省多云,松原、长春、吉林、延边有阵雨或雷阵雨。12-13日,中东部有阵雨或雷阵雨。预计8日午后到9日白天,中西部地区有5~6级转4级左右西南风,瞬间风力可达7~8级,其他地区有3~4级西南风。全省火险气象等级为2级。

本周有两次降水天气,需特别注意防范雷电、冰雹、雷雨大风等局地灾害。8日中西部气温高、风力大,注意做好森林、草原、城乡防风防火工作及防暑降温工作。同时加强设施农业管理,及时防控棚室蔬菜高温、大风灾害和病虫害。

雨雨雨！预计今起开始“退烧” 长春有小雷阵雨

吉林省气象台首席预报员胡中明介绍,受高空暖高压脊地面气旋影响,从6月7日开始,我省大部分地方气温明显升高,“预计从9日开始,受弱冷空气的影响,高温天气会结束,全省大部的最高气温将回落到30℃以下,最低气温可能在20℃左右。”9日,长春多云转小雷阵雨,预计最高气温30℃,最低19℃。

防防防！白城发布高温黄色预警 打响防暑降温战

城市晚报全媒体记者从白城市气象局获悉,6月8日9时34分发布高温黄色预警信号:预计未来24小时白城市最高气温将达到35℃以上,白城市应急管理局、白城市气象局联合提醒:注意做好防范工作。

地方各级政府、有关部门和单位按职责做好防暑降温工作;高温环境下长时间进行露天作业人员应当采取必要的防暑降温措施,备好清凉饮料和中暑急救药品;有老、弱、病、幼的家庭应备好常用的防暑降温药品,并提供防暑降温指导及一定的照料;高温时段应减少户外活动,必须出行的带好防晒用具,在户外要打遮阳伞,戴遮阳帽和太阳镜,涂抹防晒霜,避免强光照伤皮肤。

高温突袭长春 你经受住

“烤”验了吗？

高温天气来得实在太快,没有一点防备,突然迎来入夏以来最强一股热浪,整个城市几乎进入“烧烤模式”!正午时分走在快要融化的柏油路上,你是否步履艰难,感觉自己和烤肉之间只差一撮孜然?一个好消息是,这波热浪来得快,退场也快,预计从9日开始,受弱冷空气的影响,高温天气就会结束。而且长春市今天将有小雷阵雨,虽然规模不大,但多少也能缓解一下暑气。



炎热天气下的劳动者



大娘出行“全副武装”

/ 高温众生相 /

市场 小型风扇受欢迎

昨日,城市晚报全媒体记者走访商场发现,随着炎夏来临,不少电器商家的柜台摆出了空调扇、电风扇。位于重庆路一家商场的二楼,各式的空调扇和电风扇整齐地排成一排,一部分电器打开了冷风,路过的行人偶尔停留借风纳凉。

记者注意到,这些空调扇价格较高的为999元,其余的699元、499元不等,最便宜的风扇为159元,正在促销。该店销售人员告诉记者,由于近期高温,已经把店里有存货的风扇款式都摆上了货架。

公园 炎热夏季南湖公园游园提示

在这样炎炎烈日下,很多市民到南湖公园避暑纳凉,不乏搭帐篷野餐、泛舟湖上等,也希望广大市民、游客在游园时可以注意自身安全,远离水面,并自觉遵守《长春市公园条例》要求,文明游园。

近期,南湖公园“拆围透绿”工作也在逐步推进。南湖公园办公室副主任赵雨桐介绍,虽然公园围栏拆除了,但希望每一位游客的心中都要竖起一道围栏,可以在开放的空间里,互相监督,协助公园共同维护这片“绿色家园”。

学校 白城师范学院积极应对高温天气

针对近期白城的高温天气,当地高校也行动起来。昨日,城市晚报全媒体记者采访中获悉,白城师范学院积极应对高温天气,确保师生生命安全和身体健康。注意楼宇通风,打开所有门窗;高温季节洒水车每天3次作业,对校园路面进行喷洒水降温;校医院利用宣传栏和《防中暑手册》,面向全校师生宣传防中暑降温常识,做好高温天气运动会、军训等、体育课等活动的防护救助工作;组织临时用工人员科学调整作息时间,为施工作业工人购买防暑草帽,加强高温作业劳动保护工作,确保高温季节安全生产。

辽源经开消防救援大队 稳步推进重大危险源企业专项整治工作

6月8日,辽源经开消防救援大队监督检查人员深入辖区危险化学品重大危险源企业开展消防检查工作,进一步做好危险化学品企业火灾防控工作,坚决遏制和预防重特大火灾事故发生。检查过程中,监督检查人员主要对防火间距和防火分隔是否符合要求、企业专职消防队建设等方面进行了检查,确保全面兼顾,闭环管理,精准执

麦;如果晚餐是低卡的酸奶和含糖量低的水果组合,建议可以加上鸡胸肉和一小把坚果。以免长期缺乏蛋白质,而造成肌肉流失。

吃七分饱。胃还没有觉得胀起来,也没有负担感。但是你会觉得这时已经可以不再去吃东西了,可能只是习惯性地再吃几口而已。这种感觉就是传说中的七分饱。

各位小伙伴,大家开始行动吧,今晚你准备吃点什么?

辽源经开消防救援大队 持续开展建筑自动消防设施摸底排查工作

为持续推进建筑自动消防设施专项整治工作开展,6月5日,辽源经开消防救援大队监督检查人员深入辖区重点单位持续开展建筑自动消防设施完整好用情况摸排工作。检查人员重点对各单位是否按照国家标准设置、配齐建筑自动消防设施,现场测试了火灾自动报警系统、防排烟系统和柴油发电机、稳压泵等设施的运行情况,查看了消防主备电源切换是否正常以及

地下水泵房各项设施维护以及好用情况,并应用自动和手动方式检查了消防控制设备的控制显示功能,查看了设施的联动控制功能。针对检查中发现的控制室值班人员操作不熟练、消防设施存在故障的问题,对各单位进一步加强消防安全管理和消防设施维护保养工作提出要严格管理,进一步明确值班人员职责,做好消防设施运行记录。

/李丽 城市晚报全媒体记者 吕闯 报道



宠物狗狗抱在怀里,这位老兄看来真的不惧酷热啊

高温天气注意啥？这份秘籍请收好！

炎热的夏季会给人们带来一些高温疾病,长春市中医院治未病中心朱振林医生给大家带来常见的高温疾病及预防方法。

1.中暑
症状表现:通常身体虚弱的人,酷热或阳光照射下工作的人,劳动强度大、出汗多的人,有慢性疾病的人,都容易出现中暑。中暑后常出现头晕、恶心等症状,甚至会危及生命。另外,由于夏季天气炎热,情绪上也容易出现“中暑”,主要症状是心烦烦躁、易动肝火、思维紊乱等。

预防措施:勤洗澡,促进皮肤散热,保持皮肤清洁;及时补充体内水分;对于大量出汗的人员,要及时补充盐分;注意降温,包括乘凉、洗澡,但吹风需要避免长时间大风量直吹;注意通风,注意休息,避免过度疲劳。做好心理调节。

2.热伤风
症状表现:发热、头痛、鼻塞流涕、咽喉红肿疼痛、咳嗽痰黄、口干舌燥等。

预防措施:饮食规律平衡,不吃或少吃生冷。加强身体锻炼,增强抵抗力;要养成经常性户外活动习惯;保持室内外环境卫生和个人卫生,室内应经常开窗。保持充足睡眠和休息时间,改变不良的生活习惯;注意劳逸结合;饮食以清淡为主。

3.空调病
症状表现:频繁进出空调房,血管猛地收缩、扩张,可能诱发心梗、脑梗等疾病。预防措施:不要长期待在空调房里,尤其是有脑梗、高血压病史的老人。空调不能低于26℃,避免直吹,定时开窗换气,保持适当锻炼。

/城市晚报全媒体记者 刘喧 报道 蒋盛松 摄

如何在汛期应对恶劣天气？

省公安厅交管局积极部署,全力做好汛期交通应急管理工作

当前,全国正由南至北进入汛期,为保障畅通、保安全,坚决防止发生群死群伤道路交通事故,切实保障人民群众生命财产安全,吉林省公安厅交管局早研判,早部署,强化防范措施,完善应急预案,强化研判预警,加强宣传警示,强化疏堵保畅,开展应急处置,全力做好汛期交通应急管理工作。

全省各地交警部门结合气象部门的预测信息,针对区域灾害特点,完善应急预案,组织培训演练,增强预案的针对性、操

作性和实效性。加强与气象、应急等部门的沟通协调,视情开展联合会商,及早掌握雨情、汛情和险情灾情。

出现强降雨等恶劣天气时,各地迅速启动应急机制,按照应急预案要求,进入应急状态,提高勤务等级,增派执勤警力,加强巡逻检查,严格速度管控,严防发生碰撞、翻坠事故。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道



柏油路几乎被晒化了

《康宝莱健康小贴士》

迎接活力夏天,从一顿无负担又营养的晚餐开始

“过午不食”是很多渴望瘦下来的小伙伴曾尝试或正在实施的减肥方法,真的可行吗?并不!节食不仅易反弹,还影响肠胃功能,让胆汁变稠容易结晶成结石哦!想要健康地瘦下来,先学会科学合理地吃晚饭。

晚餐建议摄入一天热量的20%—30%,并在睡前3小时之前吃完。如果晚饭后没有运动计划,那就应该适当减少碳水化合物的摄入,并且吃得清淡一些。

02

晚餐可以选择一些易于消化的食材,避免油腻,引起肠胃不适。如果能在饭后进行散步,那就更完美了。建议:晚餐可以多吃蔬菜,比如菠菜、油菜、油麦菜、生菜、黄瓜、豆角、西兰花、西红柿,保证每天500克蔬菜的摄入;粗粮做主食,比如杂粮饭、杂粮豆粥、红薯、玉米;吃50克高蛋白低脂肪肉类,比如清炖鸡、清蒸鱼、白灼虾、酱牛肉;多吃高膳食纤维食物,比如魔芋豆腐、干菜、笋、紫菜、蘑菇、燕

03

麦;如果晚餐是低卡的酸奶和含糖量低的水果组合,建议可以加上鸡胸肉和一小把坚果。以免长期缺乏蛋白质,而造成肌肉流失。

各位小伙伴,大家开始行动吧,今晚你准备吃点什么?

