

体感从凉爽到炎热 近期温度适宜适合户外锻炼 今日我省还有阵性降水

昨日,城市晚报全媒体记者从吉林省气象台获悉,未来三天全省雨水呈不断缩减之势。14日午后到15日白天,我省还有阵性降水,降水区域分布在松原北部、长春、吉林、白山、延边、长白山保护区,为阵雨或雷阵雨;白城地区部分地方有雷阵雨。15日夜间到16日白天,降水范围缩小,只在吉林东北部、延边北部、长白山保护区有阵雨或雷阵雨。16日夜间到17日白天,大部分地区雨水停歇,转为晴或多云,只在松原东北部、长春北部、吉林北部、延边北部的部分地方还有阵雨或雷阵雨。

气温方面,14-15日,全省的最高气温基本在25℃左右,体感那是相当的凉爽舒适。16日随着大部分地区雨水退去,阳光上线,气温也跟着回升。大部分地区最高气温可以重回30℃上下,炎热感会有所体会。

眼下我省早晚最低气温基本都在十几摄氏度,空气质量也不错,非常适合户外锻炼,在没有降雨的时候,可以到户外伸展身体。

对此,吉林体育学院耐力项目重点实验室主任、国家竞走馬拉松队科研团队负责人杨明教授表示,疫情期间,应根据自身实际情况,定期安排运动训练。

运动训练内容丰富形式多样,像篮球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、长跑等都是广大群众喜闻乐见的运动训练项目。选择运动训练项目时,可根据自己的兴趣爱好结合居住区和周边环境、体育设施等情况,因地制宜选择适合个体的运动训练项目。

训练目的不同、需求不同,每个人训练的侧重点也不同,年轻人体能、力量训练可以多一点,老年人柔韧性训练可以多一点,以增强或者保持相应的运动能力。无论侧重哪方面的练习,都有助于改善身心状态,比不锻炼的人相应的运动表现更好。

受训者应根据自身的实际情况合理制定个人训练计划,以达到增强体质、促进健康的目的。在制定训练计划过程中,建议以季度、月、半月周期训练计划为主。每周最好能坚持训练4~5天,每天训练时间一般不超过90分钟。在训练的初始阶段,要遵循循序渐进的原则,逐步增加训练量和训练强度,达到逐步提高的过程。在训练中,应根据自身特点结合工作需要有针对性 and 系统性训练,促进身体素质全面发展。

/城市晚报全媒体记者 刘暄报道

中国石化吉林市石油组织安全学习为“百日攻坚”行动保驾护航

2020年6月是全国第19个“安全生产月”,中国石化吉林市石油将安全工作作为“百日攻坚创效”行动的重要保障,加强安全生产管理,组织加油站隐患治理项目全部人员学习安全法则20条及其他安全制度,通过案例学习、交流讨论等形式,让员工从心底认识到安全的重要性,从思想上提升全体项目施工人员的安全意识,达到对自己负责、对家人负责、对企业负责、对社会负责的目的,为吉林石油“百日攻坚创效”行动筑牢安全防线。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道

受强对流天气影响 农安出现大风

昨日,很多人的朋友圈被农安的大风“刷屏”了。记者从农安县气象局获悉,大风主要受强对流天气影响,农安县气象台13日连续发布三个预警信号。



突如其来的大风造成公用设施损坏,居民楼的窗户和停车场上的车辆也都遭了殃

农安县气象台6月13日17时发布雷电黄色预警信号:预计未来6小时内,农安县大部分地方有雷电天气,局部地方可能伴有冰雹、雷暴大风、短时强降水等强对流天气,县应急管理局、县气象局联合提醒,注意做好预防工作。13日17

时7分发布冰雹黄色预警信号:预计未来6小时内,农安县部分地方有冰雹,并伴有雷电、雷暴大风或短时强降水等强对流天气,县应急管理局、县气象局联合提醒,注意做好预防工作。13日22时16分继续发布雷电黄色预警信号:预计未来6

小时内,农安县大部分地方有雷电天气,局部地方可能伴有冰雹、雷暴大风、短时强降水等强对流天气,县应急管理局、县气象局联合提醒,注意做好预防工作。

此外,农安县气象台6月14日16时36分发布雷电黄色

预警信号:预计未来6小时内,农安县大部分地方将有雷电天气,局部地方可能伴有冰雹、雷暴大风、短时强降水等强对流天气,县应急管理局、县气象局联合提醒,注意做好预防工作。

/城市晚报全媒体记者 刘暄报道 视频截图

中国石化吉林四平石油多措并举助力“百日攻坚创效”

中国石化吉林石油开展“百日攻坚创效”行动以来,四平分公司在非油品方面下功夫,采取多项精准营销措施,不断提升营销能力和水平。

一是开展特色营销活动。组织开展节日优惠购、国货专场抖音直播带货、扶贫商品促销、自有品牌直销等特色营销活动。二是深挖小站增效。盘活偏远小站,从商品选择、商品陈列、活动政策等方面帮扶小站,精准营销。三是提升现场服务质量。调整大站人员排班,增加便利店兼职人员,减少客户办卡的等候时间,使业务办理环节顺畅高效。用实际行动助力“百日攻坚创效”行动。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道

中国石化吉林通化石油持续开展油品专项营销活动

6月,中国石化吉林石油“百日攻坚创效”行动已进入关键时期,通化石油分公司持续开展汽、柴油专项营销活动,按下攻坚创效“加速键”,体现央企责任担当,惠及通化市民。

通过“加油吉林”APP加注汽油满100元的客户,可以获得便利店体验券一张;加注柴油满500元的客户,可以获得金额不等的便利店抵扣券,可用于兑换便利店商品。通化石油为此次营销活动备足商品库存,获得市民的大力支持及好评,为“百日攻坚创效”行动贡献力量。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道

四平少数出租车司机聚集恶意阻挠共享单车“上路” 目前警方已对组织串联者依法行政拘留

6月10日10时许,四平市一部分出租车司机在华宇城二期南门聚集罢运,恶意阻挠共享单车“上路”,造成十分恶劣的社会影响。

事件发生后,四平市公安局、铁西区公安分局领导高度重视,在第一时间分别指令有关部门立即开展调查工作,涉及违法犯罪的要严厉打击。在市公安局治安支队协调下,网安、运管等部门同时开展工作,发现出租车司机苗某某是事件串联者,刘某某是积极响应者。

事件查清楚之后,在有关部门大力支持和配合下,办案民警在短短30分钟之内,分别在中兴商厦后身和外环加油站将两名违法行为人传唤到派出所接受调查。同时,办案民警通过苗某某发布串联信息找到了四名出租车司机,并进行调查取证,固定了证据。

经询问,在大量证据面前,苗某某对自己在微信群中发布串联他人到华宇城南门参加罢运活动,并发布聚集性文字、现场照片的违

法行为供认不讳,依据《中华人民共和国集会游行示威法》第二十八条之规定,公安机关依法对苗某某处以行政拘留十日处罚。

响应者刘某某被传唤到派出所后,承认响应并参与了华宇城南门罢运活动。由于该人行为影响不大,且情节轻微,民警对刘某某进行了批评教育,刘某某也认识到自己的错误,写下保证书,保证以后不再参与此类事件。

/城市晚报全媒体记者 吕闯报道 警方供图

