

焦点
话题

高温
滚滚来 >>

今明我省中西部地区将达到或超过32℃

昨日,城市晚报全媒体记者从省气象台获悉,15日和16日,我省中西部地区将达到或超过32℃的高温天气。预计一直到本周末,全省气温都将高烧不退,提醒朋友们注意防暑降温,谨防中暑。

14日-16日,全省最低气温还比较稳定,基本维持在20℃上下。15日和16日西部地区最低气温稍高一些,可以达到23、24℃左右,早晚时段体感会比较舒适一些。15日-17日,全省有一些零散的雷阵雨天气。

15日白天,全省多云有时晴,松原东北部、长春东北部、吉林东北部、延边有阵雨或雷阵雨,通化南部、白山南部、长白山保护区部分地方有雷阵雨。15日夜间到16日白天,吉林东部、白山、延边西部、长白山保护区多云有阵雨或雷阵雨,其他地区晴有时多云。

16日夜间到17日白天,全省晴有时多云,白山、长白山保护区有阵雨或雷阵雨。

吉林省和长春市相继发布高温预警

14日14时29分,吉林省气象台发布高温蓝色预警,预计未来两天,白城、松原、长春、四平、辽源、吉林大部最高气温可达32℃以上,16日白城部分地区可达35℃以上。

长春市气象台7月14日15时40分发布高温蓝色预警信号:预计未来两天,长春市大部分地方最高气温可达32℃以上,市应急管理局、市气象局联合提醒广大市民注意防暑降温。

避暑
好去处 >>

长春市南湖公园

南湖公园是夏季避暑游玩好去处。在这里夏观荷花,在一片片翠绿的荷叶丛中,亭亭玉立的荷花,像一个个披着轻纱在湖上沐浴的仙女,含笑伫立,娇羞欲语。今年南湖公园的游船全部换新,共计300艘船只。南湖公园的手划船、电动船、脚踏船等船只均下湖运营,游客络绎不绝,深受广大市民、游客喜爱。此外,5艘画舫已正式对外运营,不仅可以满足游客移步换景的游船需求,也可以在炎炎夏季欣赏水上景观,感受清凉。

净月潭国家森林公园

净月潭景区内处处皆景致,四季貌不同。这里有亚洲最大的人工森林与山、水相依的生态景象构成了净月潭四季变幻的风情画卷!30个树种的完整森林生态体系、得天独厚的区位优势,使之成为“喧嚣都市中的一块净土”,有“亚洲第一大人工林海”“绿海明珠”“都市氧吧”之美誉,是长春市的生态绿核和城市名片。

长春北湖国家湿地公园

北湖国家湿地公园保留原生池塘和丰富的水生植被;创造以



近期我省的气温“热情高涨”,挡不住的高温滚滚而来,30℃及以上的气温比比皆是……
不少网友慨叹:“真是出门五分钟,出汗两小时”“这天气,就是哪儿凉快哪儿待着去”。

@吉林人 这份避暑指南请收好



医生支招

高温来袭 如何做好健康防护?

从7月16日起进入“头伏”,国内多地都要进入“桑拿”模式了。如何在伏天做好防护,安然度夏?长春中医药大学附属医院治未病中心主任任吉祥给您“支招”。

高温的环境中出现头晕、恶心、口干、迷糊、胸闷气短等症状时,应怀疑是中暑早期症状,应立即休息,转移至阴凉环境,注意通风,喝一些凉水降温,病情严重应立即到医院治疗。

患有高血压病、心脑血管疾病老年人群更要注意防暑降温。高温天气,老年人汗出增多,血液粘稠度增加,容易导致脑梗和心梗。建议老年人天热的时候多饮水,减少炎热环境的室外活动。

暑湿季节脾胃本就容易被湿气所困,过食生冷,脾胃虚弱的人群往往会诱发胃肠道的疾病。切不可贪图一时痛快而大量食用冰镇的水果、饮品。空调不要调得过低,室温最好定在25-27℃左右,出汗后入室,一定要避免冷风直吹,不要长时间呆在空调的房间内。

夏天酷热高温,人们喜冷饮,喝水多,导致湿气侵入人体,水湿固脾,引起脾胃升降失常,容易出现消化功能障碍,这也就是人们常说的“苦夏”的原因。这个时期,我们可以选用一些健脾祛湿、生津止渴的药物,如茯苓、乌梅、荷叶、莲子、冬瓜、扁豆、薏仁等调配制成中药茶饮,为炎炎夏日送去一丝清爽。

/城市晚报全媒体记者 刘喧 报道

今明两日长春市这些区域停水

记者从长春水务集团获悉,为配合长春市“吉林大路”快速路重点工程建设,进行供水管线排迁作业:7月15日8时-16日8时长春市二道区与经开区的洋浦大街(吉林大路以南段)、合肥路、保定路、武汉路、经纬南路两侧地区以及会展大街以东,洋浦大街以西,自由大路以南、卫星路以北地区;南关区的自由大路以北地区;朝阳区的北安路以南,湖西路-延安大街-工农大路以北地区供水压力明显下降,其中大部分地区停水。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道



友情提醒

爱美的女士看过来
当心花露水易燃易爆

夏季来临,不少爱美女士使用花露水、香水、指甲油,这一类日常用品易燃,涂抹完之后千万不要有点蚊香、使用燃气灶等靠近火源的举动。

据了解,市场上出售的各种花露水,其主要成分是乙醇、水等,且酒精浓度高达70%,有的甚至更高;且花露水燃点低,一般在24℃的情况下就能燃烧。因此,在使用花露水时,特别是给小孩子用,最好先用水将花露水进行稀释,在日常生活中,涂抹完花露水后,不要马上使用明火,比如点蚊香、烧饭等。

/城市晚报全媒体记者 刘喧 报道 蒋盛松 摄

文化
阅清凉 >>

不少市民选择图书馆避暑

炎炎夏季,记者在采访中获悉,吉林省图书馆从上周开始延长开馆时间,也增加了开放的座位,读者量开始逐渐上升。

省图书馆的工作人员透露,由于假期临近,来图书馆学习的学生也比较多,现在每天能达到3000多人。张同学正在准备今年的法考,她说假期是学习的黄金期,来图书馆是很多学生的首选,图书馆有空调,一边看书复习功课,一边也可以纳凉避暑。

体验农家民俗、芦荡野趣为特色的游览区;还有民族特色的村落,满足室外观赏、休闲、健身、小型文娱活动的需要;值得一提是瞭望阁,可以一览水上邻里东西两岛全貌,极目远眺,整个公园尽收眼底;南望柳堤绿色掩映,百鸟朝凤岛清晰可见,是理想的避暑胜地。

吊水壶国家森林公园

长春吊水壶国家森林公园坐落于长春市双阳区山河镇,距长春市中心78公里。景区最高峰海拔711米,为长春之最,大小溶洞9处,洞内有2亿多年前形成的钟乳石倒挂淋漓,千姿百态,五颜六色。奇妙无比,瀑布由洞顶飞流直下,湖水清澈见底,弥勒大佛拥着百子镇守天庭。鸽子洞有上千只野鸽长年生在悬崖峭壁上,风洞每到盛夏洞内微风徐徐,是人们乘凉的好地方。

龙湾群国家森林公园

龙湾群国家森林公园位于辉南县境内,长白山系龙岗山脉的西南端,是中国最大的火山口湖群。这里山峦叠翠钟灵毓秀,湖光山色恬静瑰丽,曲溪流涧清澈碧透,险峰奇石鬼斧神工。奇观异景,浓缩世间山水精华,畅游其间,可感受水与火的交融,体味情与景的热忱。远离了城市的繁杂,到这里寻求一份宁静与豁达,岂不美哉?岂不妙哉?

