

# 今明天气“高温在线”“阵雨打卡”

近几日这天儿,真心热得快没法出门了,尤其中午更是晴热暴晒……

昨日,长春市天空画风迥异,阳光和阴云各自掌控,局部出现分散性阵雨或雷阵雨。

城市晚报全媒体记者从省气象台获悉,15日上午,吉林省气象台发布了雷电黄色预警信号。长春、农安、德惠、双阳、九台也先后发布了雷电预警,长春市气象局12时发布了城市内涝蓝色预警。

## 长春市西部雨强较大

这不,早晨还艳阳高照,中午前后开始,长春、吉林、延边出现分散性雷雨,长春市西部雨强较大。

提醒小伙伴们,及时关注临近时段的天气预报预警信息,尽量避免在出现强对流天气期间外出。

## 白城地区最高气温约36℃

16日白天到夜间,全省晴有时多云,通化东南部、白山南部、长白山保护区有阵雨或雷阵雨。全省大部分地区有3级左右偏南风。16日白天白城地区最高气温为36℃左右,其他地区29~34℃;夜间东部地区最低气温为18℃左右,其他地区20~25℃。

7月17日白天到夜间,全省晴有时多云,白山东部、延边西部、长白山保护区有阵雨或雷阵雨。17日白天,白城地区最高气温为36℃左右,其他大部分地区30~34℃;17日夜间,延边地区最低气温为18℃左右,其他大部分地区最低气温为19~23℃。

## 三伏天健康养生有诀窍

今日初伏,三伏天来临,人体出汗多,消耗大,各类健康问题也接踵而来,例如:头身困重、纳食不佳、精神不振、口中粘腻不爽、大便溏滞等。那么,应该如何正确养生保健、安然度夏呢?长春市中医治未病中心专家这样说。

忌烈日下运动。运动时间尽量调整在清晨或是晚上,气候炎热,使人容易莫名地感到心情烦躁,食欲下降,做什么事情都提不起精神,这个时候如果还在烈日下运动,容易引起外邪侵袭和中暑,进而伤阴、伤气、伤神。

饮食宜清淡适量。三伏天,高温多雨,使得本来就在夏季属于高发病的消化系统疾患,更加多发频发。这一时节的饮食,一定要注意清洁卫生,而且要有节制,不可贪食,以清淡,富有营养为宜。天气炎热,人们容易烦躁不安,爱犯困,少精神,所以,对应这一时节的特点,以“心静”为宜,心静自然凉。

外出注意防暑。中暑是夏季的常见病,所以大家外出时一定要做好防暑工作,带好遮阳伞、遮阳帽、太阳镜等,多喝水、多喝汤、多喝粥,并尽量避开午后太阳热辣时外出。

保证充足的睡眠。夏季的特点是日照时间长、天亮得早、黑得晚。因此,人们的起居和作息时间应随之做一些相应的调整,以早睡早起为宜,但迟睡也不要晚于夜间11点,早起也要等到天亮再起床。

少吃冷饮。天热了,冰淇淋、雪糕、冰镇饮品等冷饮很受大家的欢迎,但这些对身体健康非常不利,有背“春夏养阳”之旨,很容易引发身体不适或埋下健康隐患。

## 高温天气是否需要继续戴口罩?

炎炎夏日,是否需要继续戴口罩?吉林大学中日联谊医院呼吸科副主任医师王先文表示,是否佩戴口罩需要遵照一个原则:在低风险地区,通风良好的环境中,并且能保持安全社交距离的情况下可以不用佩戴口罩。

按此原则在下列情况下应该佩戴口罩:一、密闭的环境中,如乘坐公共交通工具,公交、地铁、火车、飞机、电梯等。二、人员密集的公共场所,如

站、商场、超市、水产生鲜市场等。有一个灰色地带,那就是饭店,吃饭的时候没法佩戴口罩,安全距离也不够,请大家注意。三、特殊场所,如不管什么原因进入医院都需要佩戴口罩。四、特殊行业,比如密切接触者人群的服务行业。五、生病的时候,如有头疼、鼻塞、流涕、周身不适、腹泻、咳嗽、发热等症状一定要佩戴口罩。

/城市晚报全媒体记者 刘暄 报道

# “点亮健康中国” 梅河口体彩与您相约“幻光游园会”

7月15日,梅河口市首届魅力梅城“幻光游园会”嘉年华活动正式启动,由梅河口体彩举办的“点亮健康中国”线下活动也将一并亮相,喜欢运动的健身达人们快约起来吧!



**中国体育彩票**  
CHINA SPORTS LOTTERY  
体彩7星彩明日开奖  
截至第20063期  
奖池余额为  
5732527.35元

此次“幻光游园会”将呈现时空隧道、镜像、网红水母、星空花海等多组个性彩灯,共设40组户外灯光秀、70余万个发光体,打造出互动式光影体验,结合体育公园现有自然氛围,以艺术、环境为载体,融合科技手段、炫彩灯光和特殊音效。在活动现场,梅

河口体彩中心设立的“点亮健康中国”主题展位中,除了可以欣赏变幻的光影艺术,还可以参与到运动打卡、抽奖互动、购彩体验的环节里,体验运动、科技、艺术、抽奖互动等于一体的梦幻世界。

“点亮健康中国”活动目前在吉林省已

经在延边州、白山、公主岭等地区陆续开展多场线下活动,在此次活动中,发送给在体育场馆、健身路径的运动照片可以在健康中国地图上点亮我们所在的城市,同时还可以参与抽奖,同时,扫描“一蹴而就”即开型体育彩票保安区二维码还可额外获得一次刮取

体彩奖品的机会。如果大家在现场参与体彩的活动,除线上奖品外,还有线下丰厚的吉林体彩礼包。参与者用实际行动为健康中国加油助力。让这个七月,益起来,动出彩!

/王昕 城市晚报全媒体记者 刘暄 报道

## 暖暖师生情 浓浓体彩爱

“王老师,你终于回来了,我们好想你呀!”“陶老师,我数学考了100分。”“刘老师,我学会打篮球了”……近日,在四川省乐山市峨边彝族自治县境内各村(镇)中小学,孩子们的欢呼声此起彼伏,响彻一个又一个山区校园。

四川乐山峨边彝族自治县地处西南小凉山山区,曾是四川省脱贫攻坚战役中的“硬骨头”,今年2月份,这里正式“摘帽”。为解决当地专职体育老师匮乏的难题,国家体彩中心、中华全国体育基金会、成都体育学院于2019年启动“公益体彩 扶贫支教”活动。今年5月,四川乐山峨边彝族自治县的11所学校再次迎来24名支教的大学生。

### “我走进大山愿你们走出大山”

山路虽艰险,车程虽遥远,但这些都挡不住支教老师和学生们急于相见的热切期盼。

“王老师、王老师、王老师……我爱你!”在峨边彝族自治县毛坪镇小学,体操专业本科生王萌颖刚上完四年级的体育课,就有一位学生跑过来,在她手里塞了一摞厚厚的纸条,王萌颖打开一看,这张纸条连在一起,有

十多米长,上面密密麻麻地写了100多个“王老师”,在纸条的末端则用另一种颜色的彩笔写着:“我爱你!”

从去年就在毛坪镇小学支教的王萌颖,对一年级到六年级的所有学生都很熟悉,每节课都会尽可能指导每一位学生,一句句充满关爱的叮咛,一个个用心示范的动作,早已在孩子们的心里生根发芽,结出爱的果实。

“去年我来的时候,学生们刚上体育课,就问我什么时候解散,学校里很多由体彩捐赠的体育器械他们也不会使用,对此,我专门用一节课的时间告诉每个年级的学生,设置体育课的意义。”王萌颖说:“作为一名体育生,我深知,近年来,公益体彩对青少年体育支持的力度越来越大,少年强则国强,所以我要让孩子们了解体育运动的重要性,正确使用各类体育器材。”

“这节课我想学篮球”“这节课我想踢足球”“这节课可以让我们打乒乓球吗?”今年,再次来到毛坪镇小学,除了感受到孩子们可爱的童心,王萌颖还发现,所有年级的体育课氛围已经与以前不一样了,学生们从嚷嚷着解散变为主动要求参与各项运动,她看在

眼里,喜在心中。

毛坪镇小学原有的两位体育老师也对王萌颖表示感谢:“自从你来支教,我们学习到很多体育课规范教程,孩子们现在都特别喜欢上体育课,很感谢‘公益体彩 扶贫支教’活动,让我们有机会学习到这么多知识。”

### “长大后要做甘于奉献的人”

“我想拥抱一下陶老师,他每天来给我们上课要走一个多小时的山路,实在太累了。”“我觉得上体育课很好,也很喜欢陶老师,我希望能一直在这个班。”“我希望夏天有游泳池,冬天有滑雪场,秋天啥也不用做,就拿个网接落叶,在树叶上画画”……

在峨边彝族自治县沙坪镇六丰小学,五年级的孩子们在一堂《我的心愿》作文课上,写下各自的“微心愿”。一些学生笔下的陶老师,是今年“公益体彩 扶贫支教”活动中,前来支教的成都体育学院大学生陶昱金。

“长大后我也要像陶老师一样,不仅做一个对国家有用的人,还要做一个甘于奉献的人。”出生在六丰村的沙马小军,去过最远的地方就是沙坪镇,每天看着一座座大山,脑子里总是充满了各种问号,他经常向陶昱

金询问发生在山外的事情。

“老师你是从哪里来的?为什么来我们学校?”沙马小军在追问中第一次听到公益体彩,包括他最喜欢的支教老师也是因为“公益体彩 扶贫支教”活动来到学校。陶昱金说:“对于11岁的孩子来说,或许他还不明白什么是公益体彩,但甘于奉献已在他心中留下了深深的烙印。体彩将公益理念传递给孩子,让他们从小就懂得了要用大爱和真情给予需要帮助的人,将来要做对国家和社会有用的人,这是责任的体现。”

作为国家公益彩票,助力扶贫和教育是中国体育彩票的责任所在。一直以来,体彩主动作为,积极发挥公益作用,助力贫困地区开展支教帮扶工作。近几年,除在四川成都开展“公益体彩 扶贫支教”外,国家体彩中心还组建“体彩公益小分队”赴山西省繁峙县、代县,江西省崇义县开展扶贫支教及对口支援工作,让贫困学生从中受益。

暖暖师生情,浓浓体彩爱!7月份的峨边彝族自治县,一片片梯田分布于群山之间,校园里的欢声笑语在这里飘荡,在这如诗如画的大地上,正孕育着希望和收获。

/石涛 城市晚报全媒体记者 刘暄 报道

## 中国体育彩票开奖信息

### 中国体育彩票排列3第20147期开奖公告

开奖号码:079

#### 本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	6875注	1040元	7150000元
组选3	0注	346元	0元
组选6	17102注	173元	2958646元

全国销售金额:22934416元。

### 中国体育彩票排列5第20147期开奖公告

开奖号码:07964

#### 本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	18注	100000元	1800000元

全国销售金额:11453642元。

### 体彩超级大乐透第20063期开奖公告

本期开奖号码:11 18 20 21 33 06 07

#### 本期中奖情况

奖级	基本	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	3注	10000000元	30000000元
	追加	2注	8000000元	16000000元
二等奖	基本	48注	284622元	13661856元
	追加	18注	227697元	4098546元
三等奖		174注	10000元	1740000元
四等奖		594注	3000元	1782000元
五等奖		12753注	300元	3825900元
六等奖		21464注	200元	4292800元
七等奖		30623注	100元	3062300元
八等奖		632386注	15元	9485790元
九等奖		6977081注	5元	34885405元

本期一等奖出自:北京(基本1注,追加1注)、山东(基本1注)、广西(基本1注,追加1注)。828120323.96元奖金滚入下期奖池。