



荷花摇曳多情 醉美盛夏打卡

七月盛夏,净月潭里荷花盛开,朵朵荷花含笑伫立,花蕊喷吐幽香,盈盈娇艳欲滴,分外妖娆迷人。荷叶青翠,荷香甜美,给炎炎夏日带来清凉之意。

净月潭赏荷地点大汇总

最近:赏荷地点位于景区正门附近的荷花垂柳园,步行5分钟,目前此处荷花正值花期,花开最艳。荷花与远处的净月碧松塔楼相称相应,宛若江南园林之境。

最美:赏荷地点位于景区西门右侧水域,为景区第二大荷花聚集地。荷花周围一大片黄色花海同样惹人注目。此处的荷花即将盛放。

最大(暂时未开):赏荷地点位于净月潭湿地公园(净月潭高尔夫练习场旁)的

赏荷地为净月景区最大的一片荷花观赏区,进入景区后沿着西环潭一直往南走,注意路牌标识,即可到达。

分时预约 畅游净月潭

按照国家文旅部要求,景区售票系统开始实行分时预约。游客需要根据自己的抵达景区的时间段,在净月潭微信公众号进行预约购票。

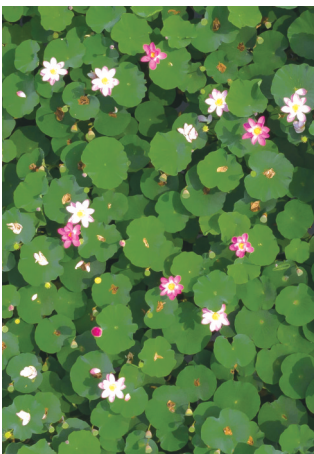
预约时间段人数为:

5:00—9:00:8000人
9:00—12:00:20000人

12:00—15:00:20000人
15:00—19:30:8000人

购票后请按照预定时间段进入景区,逾期未进入需要重新预约购票。景区在游客数抵达分时限定人数80%时,将通过微博、广播、微信朋友圈等方式面向社会进行公示,提醒未抵达游客预约下一时段。如遇预约系统发生故障,景区将通过自助售票机、扫码付款通道等手段保障游客入园,并通过人工计数的方式控制入园人数。

/城市晚报全媒体记者 刘暄 报道
蒋盛松 摄



今日全省大部分地区 32 ~ 35℃

“眼前无长物,窗下有清风”。随着近来气温再次逐渐升高,我们也迎来了大暑节气。大暑是二十四节气之第十二个节气,也是夏季最后一个节气。“暑”是炎热的意思,大暑,指炎热之极。大暑相对小暑,更加炎热,是一年中中最热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点。

7月22日,吉林省发布气象预警,蓝色、黄色高温预警来袭!预计未来两天,白城、松原西部、四平西部最高气温可达35℃以上。预计未来两天,松原东部、长春、四平东部、吉林、辽源、通化、白山西部最高气温可达32℃以上。

23日白天到夜间,全省晴有时多云。预计23日白天到夜间,我省大部分地区有2~3级偏南风转偏东风。23日白天白城地区最高气温为

36℃左右,其他大部分地区32~35℃;夜间我省东部地区最低气温为18℃左右,其他地区19~22℃。

24日白天到夜间,延边东部多云,有阵雨或雷阵雨,其他地区晴有时多云。预计24日白天到夜间,全省大部分地区有3级左右偏东风。24日白天,白城地区最高气温为36℃左右,其他大部分地区最高气温为32~33℃;24日夜间,我省东部地区最低气温为18℃左右,其他地区19~23℃。

大暑养生有“诀窍”

心静自然凉 大暑重在养心

大暑,是夏季最炎热的时候,民间有“一岁难过关,唯有三伏天”的说法。暑湿之气容易乘人肌肤腠理开泄,汗液增多之际乘虚而入,导致体内阳气受损,心气亏耗,故大暑时节注意养生很重要。长春中医药大学附属医院治未病中心主任任吉祥表示,大暑养生有“诀窍”。

俗话说“心静自然凉”,您可以选择一些药食同源,具有清心降火、养心安神的食料,如茯苓、菊花、金银花、大枣、莲子、百合、苦瓜、西瓜等食用。同时,治未病中心为您准备了怡心安神茶饮,养心安神,清热健脾。

此时,您可以吃些清热消暑,芳香化湿,健脾养胃的食物,如薏仁、白扁豆、粳米粥等,以养脾胃,用新鲜的藿香叶、薄荷叶、佩兰等用来煮汤。治未病中心还为您准备了健脾益气、消积化滞的健脾消滞茶饮。

大暑是全年温度最高,阳气最盛的时节,对于每逢冬季发作的慢性疾病,是最佳的治疗时机,在养生保健中有“冬病夏治”的说法,内服中药或穴位敷贴,使药物渗入穴位经络,通过经络直达病处,以达到预防或减轻症状的最好效果,充分体现中医“治未病”思想。

养生专家提醒,三伏天内有慢性病史的病人,尤其是中老年人发生心、脑血管意外的可能性很大,因此,中老年人在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目,如快跑、器械运动等。

而对于年轻人而言,游泳是夏天锻炼身体的首选运动项目。游泳的时间也有讲究,最好选在早上或晚上,且不宜在饭后一小时内进行,游泳前还必须充分做好准备活动,以避免发生抽筋和感冒。

/城市晚报全媒体记者 刘暄 报道