

气温连日30℃以上 抵挡暑湿势在必行

7月14日5时-15日5时,我省中西部及东北部出现分散性的降水,部分乡镇出现中雨。全省平均最高气温为30.6℃,最高33.8℃(桦甸),全省平均最低气温为22.5℃,最低15.7℃(长春市二道区)。16日白天到夜间全省多云,白城有阵雨或雷阵雨;17日白天到夜间全省多云,白城、松原有阵雨或雷阵雨。

今日长春最高气温31℃

温度方面,16日白天到夜间最高气温,全省大部30~32℃,最低气温白山19℃左右,其他地区21~23℃;长春市最高气温31℃,最低气温23℃,中西部地区有3~4级偏南风,其他地区有3级左右偏南风。17日白天到夜间最高气温,全省大部29~31℃,最低气温全省大部21~24℃;长春市最高气温31℃,最低气温22℃,全省大部有3级左右偏南风。长春市气象部门昨日发布的信息显示,今起未来十天,长春将连续保持

30℃以上高温天气。

多喝水,适当补充盐分

提醒广大市民,高温闷热天气应注意“抵挡暑湿”。天气炎热出汗较多,易使人食欲不振,引起消化道疾病。大家应该多喝水,适当补充盐分,尽量避免少吃辛辣食物和油腻食品。冷饮、冰镇水果是夏天的最爱,但寒凉的食物会损伤脾胃阳气,使肠胃功能受损,湿气内生,不宜贪食。从冰箱取出的食物切勿直接食用,应放置几分钟之后再食用,平时的饮食中可以多一些天然清热解暑

的食材,如:冬瓜、绿豆、丝瓜、茄子、西瓜、莲藕等。

水果、蔬菜等新鲜绿色食品,在食用前最好以流动水冲洗,婴幼儿的食物尽量不隔夜食用,因为乳制品可在短时间内变质,婴幼儿的用具也应勤清洗,防止细菌的滋生。

另外,夏天有些人喜欢冲凉,其实这样做会使毛细血管收缩,不利于热量散发。正确的做法是用温水洗澡。建议大家,蒸笼天少出门,不在潮湿之地久留,更不要贪图凉快,坐卧在地。高温天气用空调也要预防防风感冒。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

“一口吃下8400个细菌” 隔夜冰西瓜还能吃吗?

专家:西瓜切开后最好在12小时内吃完



入伏以来,很多人对空调、冰镇饮料、冰镇西瓜是情有独钟,尤其是冰镇西瓜,一口下去,甘甜美口,相当惬意。然而,近日一则微热搜话题“隔夜冰西瓜一口吃下8400个细菌”,让一些“西瓜控”们瑟瑟发抖!那么此事到底是什么情况?夏天怎样吃西瓜最健康?昨日城市晚报全媒体记者对此进行了了解。

数据:“8400个细菌”怎么来的?

隔夜吃冰镇西瓜一口吃下8400个细菌,这个数据怎么来的?记者了解到,这来源于央视《健康之路》栏目中的一个实验。实验人员采用4种生活中常见的切西瓜方法,将剩瓜放入同一个冰箱冷藏24小时,取出后对西瓜表面进行了细菌培养实验。结果显示,不同切法检测到的细菌数量有着巨大的差异。

1.切开的西瓜直接放冰箱,4小时后再封上保鲜膜继续冷藏:25克西瓜含160个细菌。2.用勺子挖着吃剩下的西瓜冷藏:25克西瓜含1600个细菌。3.刚刚切完生肉的菜刀和菜板,用流水简单清洗后切西瓜冷藏:25克西瓜含8400个细菌。4.用专用刀板切西瓜冷藏:25克西瓜含45个细菌。

所以说通过实验可以了解到,用刚刚切完生肉的菜刀和菜板切过后的隔夜西瓜,25克西瓜含有8400个细菌,而用专用刀板切西瓜冷藏过夜,细菌则会大大减少。实验证明,切西瓜的刀、砧板,裹的保鲜膜,以及空气,都是有细菌的,导致切开的西瓜面被污染,且时间放得越久,污染的细菌确实就越多生长繁殖!

案例:一块剩瓜让祖孙三人进了医院

7月13日,记者从长春市儿童医院了解到,长春市曾发生过吃冰镇太久的西瓜生病住院的案例。2020年夏天,该院消化内科接诊了一对姐弟,姐姐12岁,弟弟3岁。来时均有发烧、呕吐症状。经血常规检查,两个孩子白细胞均高,提示有细菌感染。即便常规检查显示,白细胞、红细胞、脓细胞都高。医生诊断为细菌性肠炎。据家人说,当天住院的还有孩子的姥姥,症状相同,病情也比较严重。

谁也没想到,导致祖孙三人住院的是他们吃的西瓜,原来当日天气较热,姥姥从冰箱里拿出存放了三四天的西瓜,没成想却吃进了医院。

专家:西瓜切开最好在12小时内吃完

长春市儿童医院消化内科主任温凤表示,一些家长对食物放在冰箱里保鲜存在一定的误区。冰箱虽能使大多数细菌生长速度放慢,但有些耐寒细菌在低温下反而能迅速繁殖。如不慎食用感染这类细菌的食品,会引起食源性腹泻等症状,严重时甚至出现中毒性菌痢、败血症、脑膜炎等并发症。

对此专家提醒,西瓜切开后放入冰箱,很容易滋生细菌导致变质,最好用保鲜膜把西瓜整个包裹上,减少细菌感染。而且最好在12小时内吃完,食用时还要记得把表面的一层切掉。还有,用专用切水果的干净的刀和砧板,尤其不能用切过生肉的刀直接切西瓜,西瓜切开后,以最快速度放入冰箱冷藏,最长不超过24小时。

/城市晚报全媒体记者 吕闯 报道 视频截图

“热火朝天”中翻修路面 市政工人常常被汗珠眯了双眼

车水马龙,烈日灼人。酷暑之下的长春街头,随处可见挥洒汗水的市政工人,为确保道路畅通,他们顾不上高温带来的“烧烤”,一锹一镐地奋战,让市区道路恢复了“原貌”。

上午10点刚过,气温就已告别凉爽,在多数人享受空调、躲避高温时,位于前进大街与火炬路附近的路面翻修正在紧张进行中。身穿橘色的马甲,手拿铁锹、电锤,此时市政工人的工作服都湿透了。

“入伏后都是桑拿天,一天活干下来,贴身的衣服都会起一层‘盐花’。”市政工人张师傅告诉记者,由于沥青混凝土温度敏感性高软化等级达100多摄氏度,如果气温太低,温度下降太快沥青容易凝结,所以夏季高温是最好的施工时段。

记者看到,尽管大家不住地抬头揩去额头和脖子上的汗水,但稍过片刻,汗水依然不住地滴落下来。这还不是他们最辛苦的时刻,路面清刨工作完成后,大家来不及享受一缕清凉,迎接他们的将是更加“酷热”的挑战。

“摊铺作业时,沥青混凝土所散发出来的温度瞬间高达150℃。”张师傅



说,稍不注意就会被烫伤。高温下的路面,加上沥青本身所散发的热量,施工现场热得就像蒸笼,人远远地站着,也会烤得脸上直冒汗,衣服很快就被汗水浸湿了。“摊铺沥青,动作一定得快,否则鞋底都化了。”施工人员老杨说,这样“热火朝天”的工作环境考验着每个人的耐力,一边挥动铁锹还要腾出一只手擦脸,因为大颗的汗珠一

会儿就眯住了双眼。

“上方烈日炙烤,脚下沥青‘蒸煮’,我们的工作才是真正的‘上蒸下煮’”,采访中,市政工人老杨一边大口大口地喝着水,一边告诉记者,市政维修工作长年如此,大家已经习惯了,尤其是想想给广大市民和车主创造了便利,觉得这些汗水也就值了。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道 摄

高温·倡议

伏天垃圾骤增 请市民善待身边的垃圾箱

连续几天高温,城区垃圾“产量”比平时多了两成,环卫工人呼吁:天热,垃圾容易腐烂,市民投放垃圾时应尽量沥干水分,扎紧塑料袋口,轻轻投放至垃圾箱内,避免垃圾散落和流淌污水。

记者采访了解到,高温天气到来后,时令瓜果蔬菜的消费量大增,果皮菜叶等生活垃圾随之大量增加,来自外卖的剩菜剩饭等垃圾也急速增加。自7月份开始,长春市环卫部门增加了垃圾清运作业频率,以避免垃圾容器发生满溢。同时,环卫部门还将垃圾容器清扫保洁作业由原来的一日三次,改为一日四次,清洗水车全天不间断地在市区道路巡回清刷垃圾箱。为了避免蚊蝇孳生、传播疾病,环卫工人在每天保洁的同时,还专门对垃圾容器喷洒药物,消毒灭蝇。但是,由于部分市民将垃圾随意丢弃在垃圾箱外,



或没有将腐烂的果皮袋装扎紧,脏水四溢的现象非常严重。本报在此呼吁市民善待垃圾箱:以您举手之劳,共同

维护我们城市的环境。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道 摄

蛟河市消防救援大队天津街站 开展水域救援装备检测学习

近日,蛟河市消防救援大队天津街消防站组织全体指战员熟悉操作水域救援器材装备,共同学习了水域救援相关知识。检查期间,指战员首先对车辆器材装备进行全面检查,确保器材装备处于良好的战备状态。随后对救生衣、救生抛投器、破拆工具、水上安全腰带等水域救援装备进行集体清检,将有问题的装备一一清理出来,进行维修或

更新。通过开展此次水域救援装备器材检查和学习,增强了指战员对水域救援器材装备的熟悉了解,强化了对器材装备的掌握能力,进一步提高队伍水域救援作战能力,为应对突发天气下进行救援打下坚实稳定的作战基础。在下一步工作中,队站将加强对辖区内河流水域情况的熟悉了解,全力提升水域救援专业处置能力。 /马剑