

闷热少雨继续！注意防暑

似火的骄阳，一早就打卡上班了，什么困难都挡不住它炙烤大地的热情，连日来，全省大部继续闷热少雨的天气。

高温继续 做好防暑

21日白天到夜间，长春东北部、吉林北部、延边北部多云，有阵雨或雷阵雨，其他地区晴有时多云。24-26日西部和东北部有阵雨或雷阵雨，26日中午南部有阵雨或雷阵雨，雨水的偶尔光顾，能让大家获得片刻的凉爽！

吉林省气象台7月20日17时24分发布高温蓝色预警信号：目前，白城北部、松原北部、长春东部、吉林西部、

延边东部最高气温已经达到32℃以上，预计未来24小时，上述地区仍将出现32℃以上的高温天气，省应急管理厅、省气象局联合提醒注意做好预防工作。

炎炎夏日 不能贪凉

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。可以食用一些天然清热解暑食材：冬瓜、绿豆、丝瓜、茄子、西瓜、莲藕、荷叶等。“诸湿肿满，皆属于脾”，夏天祛暑湿，重在健脾祛湿，保护脾阳，可以食用一些健脾祛湿食物：赤小豆、苹果、白扁

豆、淮山药、芡实等。专家提醒：夏天不可一味清热去火，可以适当食用一些姜葱等辛温食物，有助于人体阳气的生发，增强身体抵抗力。

天气炎热出汗较多，不宜直接对着风扇、空调吹，容易着凉。正确的做法是及时擦干身体，换上干净衣物。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。蒸笼天少出门，避免淋雨、淌水，不在潮湿之地久留，更不要贪图凉快坐卧在地上，平时可以适当运动促进代谢。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

高温下坚守的环卫工

橙色工装被阳光烤出盐霜

烈日如火，热浪炙烤，长春迎来一年中最热的时段。作为“城市美容师”的环卫工人却依然坚守一线，用汗水扮靓着城市，服务着市民。7月19日，长春室外最高温度32℃，记者走上街头，采访一线环卫工，体会他们的夏日艰辛，记录他们的辛劳。

上午10时多，记者在云河街见到正在忙碌的李大姐，她正在清扫马路一侧的垃圾，身上橙色的环卫服已经湿了一片，扫帚扬起的落叶、废屑、粉尘和热浪夹杂在一起，扑向她的脸颊，额头上黄豆粒大小的汗珠沿着帽子和围裙滴落。

虽然骄阳似火，但她身上却包裹得严严实实。她告诉记者，尽管伏天很热，但他们一般都会穿长衣长裤，不然肯定会被晒伤。制服挡得住阳光直射，却挡不住热浪侵袭——高温炙烤下，衣服变得“烫肉”，活没干一会儿就一身汗水。到了中午，几乎每一名环卫工人的肩头都有一层浅白色的晶体，摸上去硬邦邦的。“从早到晚汗不断，太阳晒干后就会结盐渍。”李大姐说，她这件工作服刚换没多久，但过一段时间，衣服就会因为汗水侵蚀和太阳暴晒褪色了。

“夏天的风，我们是又爱又怕。”李大姐说，虽然有风可以清凉一些，但一刮风，好不容易扫在一起的垃圾就会四处乱飞，让人顾此失彼。采访中，李大姐手中活不断，一边忙碌一边回答记者的提问。不一会，站在路边眼



访的记者脸上已经大汗直流，衬衣也被汗水浸湿，连睫毛上也沾了一层汗水；街面清扫的灰尘落在脸上，黏糊糊的，十分难受。衣袖擦了一把脸，衣袖留下一层污垢，由此可见环卫工人的劳动艰辛。

结束采访时，李大姐说，作为环卫工人，辛苦自然不用多说，但最怕得不

到大家的理解和尊重。“其实‘举手之劳’的卫生和文明行为，就是对我们环卫工最大的理解和尊重。”李大姐说，她希望大家都能主动爱护环卫工人的劳动成果，一起守护城市环境，不要随便乱扔垃圾。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道

“桑拿天”开车，这三个灯亮了要注意！

近期，我省天气就是“热”，桑拿模式已开启，驾驶员出行小心谨慎才能防患于未然，省公安厅交通管理局提醒广大驾驶员，在炎热的夏季高温天开车，这三个灯亮了要注意！

水温报警灯亮起

当汽车仪表盘上的水温指示灯亮起时，说明你的汽车温度高到要被“热昏”了。高温天行车，很容易遇到的就是水温高的问题（俗称“开锅”），严重时发动机盖内甚至会突然冒出白色的水蒸气。

造成水温高的原因有很多种，比如空调超负荷运作、散热元件故障、水箱渗漏、缺少冷却液、冷却液变质、节温器故障、冷却液循环系统堵塞等。所以，此灯亮起时要引起足够重视，及时处理。

遇到“开锅”，不要马上熄火，因为冷却系统的水泵都是由发动机驱动的，只要一熄火，发动机各部件都维持着高温状态，有可能加速发动机的损坏。

先打开双闪，然后把车慢慢停在阴凉处，让发动机保持怠速状态，把发动机舱盖打开帮助散热，等冷却液温

度下降至正常值之后再熄火。不要向发动机缸体、缸盖浇冷水，很可能造成缸体由于骤冷而炸裂。

机油压力故障灯亮起

高温天气容易导致汽车发动机声音沙哑、噪声大。这是因为高温导致机油温度过高、机油油压降低、粘度下降，这时候机油的抗氧化性变差，便会造成润滑不良。

当机油压力指示灯亮起，发动机中的机油量少于最低值，机油油压过低，这个时候应该立即停车，并且马上熄火车辆，否则发动机有可能因为没有足够的机油进行润滑，导致发动机严重磨损。

在夏季开车可以考虑换用高粘度的机油，比如5w-40、10w-40，且要注意油量油质，保证及时添加与更换。

胎压警示灯亮起

当胎压异常指示灯亮起，说明胎

压不适合使用要求或出现轮胎破损等情况，应对胎压进行检查，防止因胎压异常而造成轮胎磨损甚至发生交通事故。

夏季路面温度高，汽车轮胎在行驶中容易造成胎压过高的问题（可以明显感觉到车震动得十分厉害，乘车舒适感明显下降）。

此外，胎压过高还会导致轮胎与地面接触面降低，抓地力也会一并降低。如果长时间在高速上行驶，胎压过高容易引起轮胎爆破，严重威胁生命安全。

在高温条件下开车要经常检查轮胎的温度和气压，保证轮胎气压标准。若发现气压过高应及时调整。并且一旦发现轮胎温度过高时，一定不要用冷水泼浇轮胎来“帮助”降温，这样会导致胎面和胎侧胶层各部分收缩不均而发生裂纹。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

全国园林行业新时期 园林企业发展论坛在长举行

7月19日9点，全国园林行业新时期园林企业发展论坛在长春市举办。论坛由中国风景园林学会主办，中国风景园林学会企业工作委员会、园林工程分会、吉林省风景园林协会承办。来自北京、上海、江苏等35座城市的17个省市风景园林学（协）会、75个园林单位，近200名园林专家、学者和企业代表齐聚长春，共同探讨和交流。

论坛邀请了8名来自北京、上海、苏州、武汉、南京以及清华大学的园林专

家、学者在论坛上主旨报告，报告从风景园林行业高质量发展、推进生态园林城市、园林绿化工程工法、农文旅结合、风景园林工程信息化研究等方面进行深入剖析和解读、总结。其中长春市绿化管理中心主任康富军结合长春市近几年来在园林绿化中取得经验成果，做了《突出北方“生态园林城市”的特色风格——全力打造长春绿色宜居生态城市》的主旨报告。/城市晚报全媒体记者 吕闯 报道

吉林市龙潭区消防救援大队深入辖区医疗单位 开展“双随机一公开”监督检查工作

近日，吉林市龙潭区消防救援大队深入辖区铁东医院等单位开展“双随机一公开”监督检查工作。在检查过程中，大队监督检查人员着重检查了各单位消防安全责任制落实情况，消防安全制度、消防安全操作规程、灭火应急疏散预案等建立及落实情况，消防通道、安全出口、疏散通道等的设置情况，自动消防

设施等运行和维护保养情况。对检查出的问题，大队监督人员要求单位立即整改，彻底消除各类安全隐患。通过此次检查，大大提升了单位负责人及员工对消防安全的重视，提高了员工们的消防安全意识和火灾防控能力，真正把消防安全工作落实到实处，为消防安全检查工作奠定了更坚实的基础。/孙双诚

吉林市龙潭区消防救援大队 深入辖区重点单位开展消防安全检查

近日，吉林市龙潭区消防救援大队执法人员深入辖区清源宾馆进行检查，全力排查整治消除火灾隐患。执法人员重点检查单位是否严格落实消防安全责任制；是否具备足够的灭火器，压力是否正常；消火栓是否存在损坏、不能正常供水的现象；消防控制室值班人员是否持证上岗，是否能熟练操作消

防控制设备等情况。检查结束后，大队执法人员对发现的问题进行了总结，要求单位负责人要充分认识到做好消防安全工作的重要性，提高员工的扑救初期火灾的能力，切实做到防患于未然。大队将继续加大对辖区宾馆饭店的检查，严格依法查处，为群众提供良好的消防安全环境。/孙双诚

吉林市龙潭区消防救援大队深入辖区宾馆 开展“双随机一公开”消防安全检查

近日，吉林市龙潭区消防救援大队深入辖区阳光100快捷酒店所开展“双随机一公开”消防安全检查。检查过程中，大队监督员依照“双随机一公开”消防监督检查事项内容，通过现场测试和查阅档案的方式，重点对宾馆的消防安全制度是否健全完善；疏散通道、安全出口是否畅通；消防器材配备是否齐全；员工是否掌握防火灭火和应

急疏散逃生常识等情况进行了详细检查。针对检查中发现问题，大队监督员要求宾馆负责人立即改正，对不能立即整改的隐患，依法下发《责令限期改正通知书》。通过此次“双随机一公开”消防安全检查，及时消除了场所潜在的火灾隐患，提高了辖区宾馆的消防安全意识和管理能力，为辖区营造了良好的消防安全环境。/刘丹

吉林市龙潭区消防救援大队 深入开展校外培训机构专项检查

近日，吉林市龙潭区消防救援大队结合消防安全专项整治三年行动要求，联合教育局召开消防培训会议，并对校外培训机构开展联合消防安全检查。区教育局主要领导、全区中小学校、幼儿园主要领导和分管领导、全区民办培训学校、民办幼儿园法人代表等参加了培训会议。从如何落实消防安全责任、消防法律法规、单位消防安全管理

人、火灾初期扑救、逃生自救等方面进行了详尽细致的讲解，并指导各类学校及培训机构开展好消防安全工作。同时，检查组要求各培训机构消防安全负责人要深刻吸取河南商丘武术馆火灾事故教训，加强培训机构消防安全管理，加强消防安全隐患排查和消防培训，并按时开展自检自查自纠工作，及时消除火灾隐患，确保场所安全。/张鹏飞

声明

李艳平，将净月开发区区屏街以西、银湖路以北温哥华公园（大众置业净月深水湾）23#楼2单元1304号房契税收据遗失，金额15871.5元，声明作废。