

# 高温预警成常驻 午后或有雷阵雨

周末的天气依然红红火火,不知大伙儿是鼓起勇气外出活动,还是望着热浪兴叹、窝在家中避暑。

毫无意外,7日依然是酷暑“考验”的一天。太阳早早上线,气温一路高歌猛进,午后大部分地区最高气温在32℃~36℃,全市87个乡镇最高气温超过35℃,其中6个乡镇超过37℃,以安溪金谷镇测得的37.7℃为最高,天气除了热还是热。截至当天傍晚,南安、晋江、安溪、永春、德化等多地气象台的高温橙色预警信号仍然没有停止。

预计明后两天,我市将维持多云的天气模式。与之前略微有区别的是,随着对流条件的好转,午后山区局部会有短时阵雨或雷雨。但是这点降雨对缓解高温天气来说简直是杯水车薪,高温暴晒仍是当前天气的主旋律。

最近,高温天气来势凶猛,大伙儿一定要注意防范,尽量避免高温时段外出,早睡早起。早上可以早点出发,避开阳光猛烈的时段。外出时,别忘了随身携带遮阳帽、遮阳伞、防晒霜三件套,可以多喝一些温开水、绿豆汤或富含电解质的饮料,谨防中暑。另外,人体在夏季受气温影响极易积蓄湿热,切记不要大量饮酒助生湿热。夏天的午睡时间也不宜过长,否则中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少,减慢代谢过程,容易导致醒来后周身不舒服而更加困倦。



趁着太阳西沉,家长带着孩子来到泉州滨海公园锻炼身体。(王柏峰/摄)



主持人:许钺钺

◆7月8日  
晴转多云,27℃~34℃

◆7月9日  
多云转阴,27℃~33℃

◆7月10日  
多云,27℃~33℃

◆7月11日  
多云,27℃~33℃

◆7月12日  
多云,27℃~32℃

◆7月13日  
多云,27℃~33℃

## 三伏天科学锻炼 运动清凉又消暑

相关新闻

早报讯(融媒体记者邱丰 通讯员庄逸晖)小暑至,盛夏始。俗话说,“冬练三九,夏练三伏”,夏季体育锻炼不仅有利于消耗过多的脂肪、燃烧更多的卡路里,保持健康体态,而且有利于增加紫外线照射,促进钙的吸收,强健骨骼。那么,在炎热的夏季该如何科学地进行体育锻炼呢?

夏季锻炼需要选择恰当的时间,户外运动的时间宜选择清晨或者傍晚,不宜长

时间于室外暴晒,避免引发热射病。在炎热的伏天锻炼身体,一定要控制好运动强度,由低到高渐进适应,如慢跑、快走、折返跑、400米跑等等,逐步耐热。

室内运动也是一个很好的选择,如深蹲、卷腹、俯卧撑、平板支撑、举铁等等。由于伏天里气温偏高,大量运动会使体内的水分加速流失,运动前后要注意适当补水,多次少量,淡盐水尤佳,避免脱水、中暑等疾病的发生。



## 捡到钱包手机 三名小学生结伴报警获赞

早报讯(融媒体记者许奕梅 通讯员陈伟建 文/图)路上看到有人丢失现金和手机要怎么做呢?日前,台商投资区百崎民族中心小学三名小学生捡到钱包和手机。在原地等待失主无果后,他们结伴到派出所报警求助,成功将失物交还给失主肖老伯。警方对他们拾金不昧的行为给予表扬。

“警察叔叔,我们在法制广场捡到一个钱包,失主一定很着急……”7月5日晚上7时许,三名小学生结伴来到泉州台商区公安分局百崎派出所向民警求助,看起来一脸焦急。

经警方了解,三名小朋友是百崎民族中心小学一年级学生郭沐霖、四年级的郭淇霖和六年级刚毕业的郭榆耀。三名男生当天相约在百崎乡法制广场玩耍,无意间在广场一个角落发现一个钱包,打开后发现里面有一沓现金和一部手机。

三人想着失主丢失财物肯定很着急,商量后决定先在原地等待,并在广场询问是否有人遗失钱包。但半个多小时过去了,失主一直没有出现。

“我们找不到失主,警察叔



民警联系上失主肖老伯领回钱包

叔一定有办法。”三人随即跑着来到广场附近的派出所,将钱包交给值班民警并说明情况。经民警清点,钱包里装有现金1600余元和手机一部。

“小朋友们真棒,接下来的事交给我们了。”弄清事情经过后,民警表扬了三名小学生。因手机未设置密码锁,民警当即通过查询手机号码联系到失主肖老伯。

据了解,当晚6时许,肖老伯带孙子到法制广场玩耍时,

不慎将挂在腰间的钱包丢失,返回去寻找时已经找不到了,随后刚好接到派出所的通知。民警现场与肖老伯核实后将钱包归还,老人肯定了孩子们的诚实和善行。

**警方提醒:**出门在外一定要看管好自己的随身财物,尤其是钱包、手机等贵重物品。如遇财物丢失,请及时拨打报警电话,向警方求助。

## 小兄妹偷溜出门 “铁骑”护送回家

早报讯(融媒体记者吴水保 通讯员黄媚 蒋巧玲)日前在晋江梅岭,一对小兄妹趁着家人熟睡抱着球偷溜出门穿行在马路上。晋江交警铁骑队员看到后及时拦下将他们安全护送回家。

7月5日上午8时23分许,晋江市公安局交警大队二中队铁骑队员在梅岭街道奥林匹克春天灯控路段执勤时,发现两个小朋友独自穿行在马路上,身边未见大人陪同。路上车来车往,甚是危险。考虑到安全问题,铁骑队员在安全岛位置将他们拦下来。这两个小朋友大的八九岁,小的五六岁,其中小女孩穿着睡衣,一手拿着一根棒棒冰,一手抱着足球。

据了解,小男孩是哥哥,早上起床后想去附近小学玩。由于爸爸去上班了,妈妈还在睡觉,小男孩便带着妹妹一起偷溜出来,未告知家长。“你们跑出去玩,外面那么多车,又不跟你们爸妈讲,妈妈睡醒后找不到你们会担心的。”铁骑队员询问后,小男孩说他们住在附近小区6楼,也记得家长的联系方式。为确保安全,铁骑队员立即与其家长联系,并将小朋友安全护送回家,其家长向铁骑队员表示了感谢。

**晋江交警提醒:**暑假期间,家长务必照顾好孩子,认真履行监管责任,请勿让孩子单独外出;小孩外出及过马路时应由成人带领,注意出行安全,遵守交通法律法规。