

“热力”升级 近日午后多阵雨



还未入伏，这天然的“焖蒸桑拿”已早安排上了。昨日我市上空被厚厚的云层覆盖，阳光只在中午前后短暂露脸，部分乡镇出现了短时间的阵雨或雷阵雨，局部甚至达到了暴雨，午后最高气温全市大部分乡镇在32℃~34℃，盛夏的闷

热感再次来袭。

预计未来三天，我市依然以多云天气为主，由于对流条件较好，全市仍然多午后阵雨或雷阵雨天气，尤其是昨天到今天，部分乡镇还出现中雨到大雨，局部伴有雷雨大风、短时强降水等强对流天气。气温方面，未来三天全市大部分乡镇最高气温32℃~34℃，部分乡镇在35℃以上。未来炎热天气回归，请市民朋友继续做好防暑降温的工作，同时出门最好携带雨具，避免和突如其来的阵雨不期而遇。

泉州市区天气预报

7月15日	多云	27℃~33℃
7月16日	多云	27℃~33℃
7月17日	小雨	27℃~33℃
7月18日	多云	27℃~33℃
7月19日	多云转小雨	27℃~33℃
7月20日	大雨转中雨	27℃~32℃

【相关链接】

“蒸煮模式”下 养生这样做

当下正值小暑时节，暑热与湿气交织，天气闷热，人容易心烦、体倦，身体沉重且乏力。而且，高温潮湿的环境容易滋生细菌，引发腹痛、腹泻或长湿疹。湿气重还会影响脾胃功能，让人食欲不振，这一时期“养阳”很重要。酷热下，阳气外发、伏阴在内，人体阳气旺且易损。依据“天人相应”以及“未病先防”的养生理念，从中医的角度来说，应该御暑邪，调脾胃，固根本。

起居方面，做好防暑降温，避免空调冷风直吹，尤其是睡眠时，以防面瘫或患上“空调病”。外出时做好防晒，穿着宽松透气的衣物，出汗后及时更换。

运动方面，选择清晨或傍晚进行慢跑、打太极拳等有氧运动，避免在烈日下暴晒。及时补充淡盐水，每日饮水1.5至2升，警惕中暑症状如口渴、头痛、恶心等。

情志方面，暑热容易扰乱心神，需保持心境平和豁达，避免焦虑烦躁。

饮食方面，以清凉解暑、健脾化湿为原则。多吃绿豆、百合、莲子、莲藕、黄瓜、苦瓜、西瓜等时令瓜果。慎食生冷冰镇食物，以免损伤脾胃。

推荐一款“凉拌苦瓜”。苦瓜性寒味苦，能清热泻火、解毒明目，且富含维C和膳食纤维，是夏季清心火、助排毒的理想佳肴。食材有苦瓜、洋葱、木耳、蒜末、小米椒、白芝麻、花椒等。制作方法：苦瓜去瓢切片，用盐腌制；木耳泡发后焯熟；热油爆香花椒，再将热油淋入装有蒜末、小米椒等调料的碗中，接着加入盐、糖、生抽、香醋、香油拌匀成酱汁；将苦瓜（焯水1分钟）、木耳、洋葱丝混合，淋入酱汁即可。

（长沙晚报）

新生儿落户遇难题

“午间窗口”延时服务解民忧

早报讯（融媒体记者许奕梅 通讯员梁于成 文/图）为切实破解群众“上班时间没空办、下班时间没处办”的办事困境，日前，泉州市公安局鲤中派出所聚焦群众需求，通过“预约+延时”办理服务机制，为群众提供“错时办、随时办”的便捷服务，用“延时”换“民心”，以服务“升温”提升群众满意度。

7月2日，市民粘女士致电鲤中派出所咨询新生儿落户事宜。因新生儿父母民族不同，需双方共同到场并提供书面意见材料，但二人工作日均难以协调同一时间请假办理。

户籍民警获悉情况后，立即启动“预

约办”便民机制。根据夫妻双方时间安排，精准预约7月9日中午时段为其办理。9日中午12时21分，粘女士夫妇如约到派出所，户籍民警全程高效服务，当场完成材料审核、系统录入及户口簿打印，实现“一次办、当场结”。“民警主动中午加班帮我们解决孩子落户，真是太贴心了！”夫妻俩对派出所这一暖心举措连连称赞。

接下来，鲤中派出所将持续深化“放管服”改革，围绕群众需求动态优化服务举措，定期开展业务培训，提升工作人员标准化服务水平，全力打造“有温度、有速度、有力度”的公安政务服务品牌。



户籍民警在中午为粘女士夫妇办理业务



持续深化拓展“深学争优、敢为争先、实干争效”行动
大拼经济 大抓发展



泉州晚报社宣
泉州晚报/东南早报/泉州晚报·海外版/泉州商报/泉州网/泉州通