

“热力”升级 近日午后多阵雨

主持人
陈小芬



还未入伏,这天然的“焖蒸桑拿”已早早安排上了。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,尤其是昨晚到今天,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:苦瓜去瓤切片,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 通讯员梁於成 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声称赞。

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

公益广告
泉州晚报社

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