

午热夜微凉 秋意渐显暑未消

主持人
陈小芬

“马上就是秋分日,怎么还这么热?”“早晚出门得穿薄外套,中午又热得冒汗,一天过两季!”最近,网友们对天气的吐槽五花八门。现在已经是9月下旬,但泉州的秋天还在路上。副热带

高压仍在“恋战”,气温依然“不甘落后”。昨天白天泉州以多云天气为主,截至上午11时,局部乡镇最高气温超32℃,体感较为闷热。

受偏北气流影响,今明两天泉州天气以多云为主,部分地区有阵雨。大家要防范午后突发阵雨,出门最好带上雨具。气温呈现“午热夜微凉”,白天最高气温可达30℃~33℃,夜间回落至22℃~26℃,昼夜温差较大,建议采用“洋葱式穿衣法”,方

便随时增减衣物,减少换季感冒的可能。

明日(9月23日)将迎来秋分节气。《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分过后,白昼渐短,夜晚渐长,气温下降明显,此时节养生要做到防秋燥、防秋凉、防秋乏、防秋郁、固正气。建议大家适当饮用菊花茶、梨汁银耳茶等润肺茶饮;早睡早起,避免过于疲劳,保证适当的睡眠和休息;饮食清淡,适当运动。

【泉州市区天气预报】

22日	晴	25℃~31℃
23日	晴	25℃~31℃
24日	晴	25℃~32℃
25日	晴	25℃~32℃
26日	晴转多云	26℃~33℃
27日	多云	26℃~33℃

工间操“燃动”赛场 泉州职工竞展风采



职工代表队以饱满热情诠释劳动之美

本报讯(融媒体记者龚翠玲 通讯员王子凡 文/图)9月19日,泉州侨乡体育馆内旋律铿锵、方阵齐整,2026年“中国梦·劳动美”泉州市职工工间操比赛在这里隆重举行。全市18支职工代表队齐聚赛场,在整齐划一的律动中比拼竞技水平,以饱满热情诠释劳动之美,充分彰显泉州职工活力满满的健康风采与凝心聚力的时代担当。

展臂扩胸舒展有度、踢腿转体干净利落……赛场上,伴随着第九套广播体操的明快旋律,各代表队步伐矫健、队列严整,动作规范流畅、刚劲有力,齐动时如长风过林、定格时似青松伫立。整套动作既

展现出工间操强身健体的运动本色,更传递出团结协作、奋勇争先的团队内核。饱满的精神、昂扬的姿态,勾勒出新时代泉州职工的奋进风貌,生动诠释了“劳动美”与“健康美”的完美融合。值得一提的是,本次赛事采用“正式比赛+集体展示”综合计分制,开幕式集体展示作为附加分项,按动作规范性与精神风貌分级计分,全方位检验各支队伍的综合素养。

“能和工友们并肩站在全市赛场上,用整齐划一的动作亮出的一线职工的精气神,这份体验格外有意义!”赛后,参赛职工们有感而发。大家坦言,为打磨每一个动作、校准每一段节奏,全队利用工作之余

反复排练,在汗水与磨合中拉近了距离,团队向心力愈发增强。

经过全天激烈角逐,赛事共评出一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名,比赛各联办单位领导共同为获奖代表队颁奖。

本次赛事由泉州市总工会、泉州市教育局、泉州市体育局联合主办,泉州市教育工会、泉州市第二实验小学承办,是第二届职工文体季的重要活动之一。赛事以体育为桥、以健身为媒,为广大职工搭建起展示风采、互学互促的广阔平台,引导职工养成科学健身的良好习惯,让运动走进工作、融入生活,凝聚起投身中国式现代化泉州实践的磅礴力量。

全市首家 网络安全主题餐厅 在丰泽揭牌



民警给小朋友带来网络安全课程

本报讯(融媒体记者龚翠玲 通讯员陈庚嘉 文/图)近日,由丰泽区委网信办、丰泽公安分局等联合打造的泉州市首家网络安全主题餐厅揭牌。这是丰泽区创新网络安全宣传形式、拓展科普阵地的一次有益探索,标志着网络安全宣传从传统会场走向商圈消费场景,让广大市民在日常生活场景中也能感知网络安全、学习防护知识。

走进餐厅,网络安全宣传元素随处可见、巧妙融入。橱窗上,一组组卡通动漫贴纸生动醒目,提醒市民“保护好个人信息”“不要随意点击不明链接”;餐桌上,张贴着宣传标语和网络安全知识,让顾客在用餐间隙不经意间“涨知识”。

民警来到主题餐厅,给小朋友们开讲网络安全第一课。“大家玩手机的时候,要留意哪些安全问题呀?”民警抛出问题。“我知道!不能接骚扰电话,不点垃圾短信链接!”“还有,还有!不要随便加陌生好友,不转发陌生人发来的链接!”现场小朋友踊跃抢答。

民警以文明上网、反诈防骗为主题,用真实案例深入浅出地给小朋友讲解网络陷阱与防范妙招。趣味十足的现场互动,吸引了不少食客停下脚步围观倾听。

据悉,该主题餐厅还将面向辖区中小學生及亲子家庭,常态化开展网络安全公益讲座,采用互动式科普,寓教于乐地讲解网络诈骗识别、AI风险防范、谣言辨别等实用知识,引导青少年树立健康上网理念,以“教育一个孩子、带动一个家庭”助力筑牢全民网络安全防线。

丰泽区委网信办相关负责人表示,打造主题餐厅是网络安全宣传的一次全新尝试,旨在打造一个常态化的公益性网络安全科普阵地,将专业的网络安全知识转化为可感、可触的生活场景。下一步,将充分发挥主题餐厅的示范效应,持续开展形式多样、内容丰富的网络安全科普活动,推动网络安全宣传常态化、长效化。

中秋国庆假期 南铁加开773列旅客列车

本报讯(融媒体记者陈小芬 通讯员付森 洪波)记者从中国铁路南昌局集团有限公司(以下简称“南铁”)获悉,2026年中秋国庆假期运输自9月23日至10月8日,共16天。南铁预计发送旅客1935万人次,同比增长16%。其中,江西、福建分别发送旅客1025.5万人次、909.5万人次,同比分别增长18.3%、13.4%。客流最高峰预计出现在10月1日,当日发送旅客191万人次,有望创单日旅客发送量历史新高。

今年中秋、国庆假期相隔3天,赣闽两省旅游、探亲、学生等出行需求集中释放,客流呈现短途与长途叠加、旅游与探亲交织的特点。长途客流主要前往长沙、合肥、武汉、南京、杭州、广州、深圳、上海、北京等热门旅游城市;周边游、深度体验游持续升温,南昌、福州、厦门、泉州、武夷山、平潭、景德镇、龙岩、莆田等方向的中短途旅客客流高度集中。

面对热门方向和集中出行时段的大客流,南铁计划加开旅客列车773

列,方便旅客出行。其中,中短途列车543列,重点覆盖南昌往返婺源、萍乡、景德镇、赣州,福州往返厦门、平潭、福鼎,厦门往返赣州、龙岩、诏安等热门线路;长途列车230列,主要服务赣闽两省往返长三角、珠三角及成渝等方向旅客。为方便旅客夜间出行,南铁在9月24日、27日、30日和10月1日、6日、7日,在南昌、福州、厦门去往上海、杭州、广州等方向共计加开夜间动车组列车62列,方便旅客轻松实现快旅慢游。