长沙火车站进站口,打伞遮阳的乘客络绎不绝。组图/记者王贯宇

湖南高温什么时候缓和

晴热高温持续,8日起大部分地区有一次降雨过程

本报综合 4日,湖南省气象台发布天气预报,预计5日全省以晴天为主,湘南局地午后有对流性降雨,最高气温将升至39℃左右。6日至7日,湘中以南多阵性降雨,高温维持。

具体来看,4日晚到5日白天,全省晴天,永州南部、郴州南部、株洲南部局地有阵雨或雷阵雨;南风2~3级;最高气温36~39℃,最低气温25~29℃。

5日晚至6日白天,全省晴天,湘南大部分地区有阵雨或雷阵雨;南风2~3级;最高气温36~39℃,最低气温25~29℃。

6日晚至7日白天,全省晴天间多云,湘中、湘南大部分地区有阵雨或雷阵雨;南风2~3级;最高气温36~39℃,最低气温25~29℃。

8日至11日,省内大部分地区有一次降雨过程,高温有所缓解。

4日16时,湖南省气象台发布高温橙色预警,预计5日白天,全省部分地区有37℃以上高温,局部地区将达39℃以上。橙色预警区域包括:长沙、株洲大部分地区、湘潭、湘西州东部、张家界、常德、益阳、岳阳、怀化北部、娄底、邵阳东部、衡阳、永州中部、郴州北部。

4日,一名游客举起手机记录湖南大学特色建筑。 图/记者袁召辉

4日,长沙火车站前的十字路口,洒水车喷出水雾为街道降温。

长沙火车站前,烈日下赶火车的乘客。

4日,常德市,消防员开展灭火救援演练。 图/通讯员陈自德

保障

近4000万元资金"送清凉"

据新华社电 当前,全国各地已陆续进入高温季节。为切实维护广大职工健康权益,降低高温作业和高温天气作业对劳动者身体健康的影响,全国总工会近日印发通知,部署开展工会送清凉活动。

全总已安排近4000万元资金,用于引导和带动各地工会聚焦两类重点群体开展送清凉活动,一是夏季露天作业的交通、物流、电力、建筑、环卫、公安、消防等行业和存在生产性热源高温作业场所的从业人员,二是货车司机、网约车司机、快递员、外卖配送员等新就业形态劳动者和灵活就业人员。

各地工会将通过工会驿站、工会职工服务中心、工人文化宫等工会服务阵地,为一线职工和户外劳动者提供避暑场所、防暑设施,便于职工避暑纳凉;利用"职工之家"App等平台,就近就地、方便灵活地为职工发放防暑降温药品、饮品、清凉包等物资,同时提供全天候的暑期防病知识宣传、防暑知识科普、心理疏导,普及高温危害及防护知识,提高职工自我防护意识和能力,为高温下劳动者撑起24小时在线的"遮阳伞"。

此外,全总要求各地工会督促用人单位落实防暑降温主体责任,积极改善作业条件,合理安排作业,提供高温作业防护用品和休息场所,按规定发放高温津贴。加强暑期高温劳动保护监督检查。

趣谈

赛博降温,望扇止热

长沙一商场用户外大屏播电风扇视频给游客"心理降温"

本报长沙讯 长沙近日持续高温,天心区云玺潮汇媒体运营部的"90后"员工开始了他们的创意"整活",在商场外墙三块LED大屏幕上循环播放电风扇转动的动画。

不少网友拍摄后将视频发在网上,更有网友评论:"赛博降温,望扇止热,太抽象!"

4日下午,记者前往云玺潮汇楼下,看到有不少行人路过时会抬头看大屏。

一位年轻的女性游客表示,自己在网络平台刷到了网友发的电风扇视频,"在网上看觉得很凉快,现场还是感觉热"。

另一位女士也认为,"有是有趣,但是降温好像没感觉"。她的回答引得她的闺蜜哈哈大笑。

几位外地游客仔细看了几眼大屏后,也忍不住笑了:"有一点凉爽的感觉了。"

一位路过的男同学在去停放共享电动车的路上,看到了云玺潮汇的大屏,忍不住停下来多看几秒并被逗笑,他告诉记者:"设计非常好!"与他一起的另一位男同学也一同停下来,在记者询问他的观感时,他连连称赞:"非常有创意,虽然现在很热,但我感觉很凉爽了。"

当日,云玺潮汇媒体大屏负责人周明敏告诉记者,商场外墙的三连屏,每天11时至24时会不间断播放宣传及广告视频,风扇视频是其中一段。"我们想通过播放视频,来给长沙的游客进行心理降温。"

周明敏表示,最近长沙的体感温度高达40℃,这个时间暑假已经开始,会有很多游客、带孩子的家长们来到长沙游玩。他们希望通过这个视频,来创造一个"打卡"地,增加与游客的互动,希望更多人能喜欢长沙这座城市。

记者段颖琪 实习生穆岚 张小玲

科普

出门可以多穿红色衣服

本报综合 夏季光照强烈,紫外线容易损伤皮肤,那么,夏天穿什么颜色的衣服最防晒?

答案是红色。

夏天防晒选择合适的衣服也可遮挡紫外线,很多人可能会认为穿白色的衣服最能防晒,事实却不一样,红色衣服防晒效果最佳,黑色、藏青色仅次之。

深色衣服可大量吸收日光中的紫外线,浅色衣物虽然受到的热辐射相对较少,确实会比较凉快,但它对紫外线没什么太大作用,不适合长时间暴露在骄阳下。

夏日里经常选用的棉质衣服,虽然穿着舒适,但在防紫外线方面则略逊一筹,不过因棉质衣服在吸汗、舒适度方面存在优势,因此仍是夏季很多人的首选,宽松的衣服也比贴身的防晒效果好。

大家防晒时会穿长袖,甚至用面纱、口罩遮挡脸部,但却忽略了头部,让整个头皮暴露外晒。对此,有医生提醒头皮娇嫩,也要注意防晒。

高温来袭,这3类人发病风险升高

本报综合 炎炎夏日,高温来袭。长时间的高温高湿环境,对于患有慢性病的人群来说,需要格外小心。

高血压患者的病情在夏季容易波动。夏季气温升高,人体血管扩张,血压可能会有所下降。但同时,高温环境下出汗增多,若补水不足,又会使血压升高。此外,空调使用频繁,室内外温差大,也容易导致血压波动。

同时,心血管疾病发病风险增加。高温会使心脏负担加重,心肌耗氧量增加。同时,出汗多、血液浓缩,血液黏稠度升高,容易引发心肌缺血、心绞痛,甚至心肌梗死。

此外,夏季天气炎热,食欲下降,饮食结构可能发生变化,血糖容易出现波动。此外,出汗多,若不注意皮肤清洁,容易引发皮肤感染,导致局部组织损伤和炎症反应,这些因素都可能对胰岛细胞产生一定的刺激作用,使胰岛素分泌异常,从而出现血糖升高的现象,进而影响血糖控制。同时,高温环境下,胰岛素保存不当(如放在高温环境中),可能会影响药效。

系统提升洪涝灾害风险防控能力

据央视 7月4日上午,国务院新闻办公室举行新闻发布会,水利部相关负责人介绍,今年,我国区域性阶段性旱涝特征明显。

全国进入主汛期以来,截至4日早上8时,累计已有329条河流发生超警以上洪水,个别地方极端强降雨引发山洪、山体滑坡、城市内涝等灾害。水利部将滚动加密雨水情监测预报,及时发布预警信息,强化流域水工程统一联合调度,精准调度流域防洪工程体系。

水利部副部长陈敏称:"健全洪涝灾害防御工作体系,增强极端暴雨、特大洪水、重特大险情灾情的应对处置能力。同时,依法加强蓄滞洪区管理和水库库容管理,留出行洪排涝通道和蓄滞洪空间。"

下一步,水利部将健全水库、河道及堤防、蓄滞洪区等组成的流域防洪工程体系,增强对洪水的主动调控能力。此外,构建雨水情监测预报体系,增强雨水情预报、预警、预演、预案功能,实现延长洪水预见期和提高洪水预报精准度的有效统一。通过构建现代化洪涝灾害防御"三大体系",系统提升洪涝灾害风险防控能力,增强应对极端暴雨洪水的韧性。现代化洪涝灾害防御"三大体系"主要包括流域防洪工程体系、雨水情监测预报体系、洪涝灾害防御工作体系。

此外,会上,水利部规划计划司司长张祥伟表示,水利部将持续推进地下水超采区综合治理。一方面,根据华北地区地下水超采形势变化,谋划制定新一轮综合治理方案,在已有治理工作基础上,提出地下水压采、回补和河湖恢复面积等具体目标,从节水、产业结构调整、水源置换、生态补水等方面采取措施,压减超采量,填补亏缺量,进一步巩固治理成效,确保正常来水年份地下水水位不降低,力争实现地下水水位持续稳中有升。另一方面,加强其他超采区治理,持续推进三江平原、松嫩平原、西辽河流域等重点区域地下水超采综合治理,缓解地下水超采引发的生态与地质环境问题。

长沙选聘外卖食品安全监督员

本报长沙讯 外卖店后厨是否干净卫生?外卖小哥是最有发言权的人之一。日前,长沙市市场监管局正式启动聘请网约配送员担任食品安全监督员试点工作,面向全市网约配送员公开选聘首批食品安全监督员。

随着网络餐饮服务的快速发展,外卖已成为市民生活的重要组成部分。网约配送员作为商家与消费者"最后一公里"的传递者,对餐饮后厨环境、食品加工过程有着最直接、最真实的观察。作为穿梭于城市街巷的"移动观察员",外卖小哥的参与,将有效延伸监管触角,成为政府监管的有力补充,助力提升监督效率和监管效能。

那么,谁可以报名?

长沙市市场监管局指出,常驻长沙,并且是在网约配送平台企业、合作企业等相关企业实名注册的网约配送员,符合以下条件即可报名:综合素质良好、社会责任感强,关心食品安全事业、热心社会监督工作;身体健康,能力过硬,掌握一定的食品安全相关知识,具有一定的食品安全风险隐患辨别能力。

长沙市市场监管局秉持"自愿报名、平台推荐、组织审核、培训上岗"的原则进行选聘。

符合条件的网约配送员可填写《长沙市网约配送食品安全监督员申报表》,并准备本人身份证复印件及其他相关证明材料复印件。企业汇总本企业报名人员信息,经企业负责人签字并加盖企业公章后,于15日前统一报送至长沙市市场监督管理局。长沙市市场监管局将对各企业推荐上报的人员材料进行认真审核,综合考量报名人员的条件。

审核通过者,将由长沙市市场监管局颁发"网约配送食品安全监督员"聘用证书,并组织必要的岗前培训。培训合格后,外卖小哥将正式持证上岗,履行食品安全社会监督的光荣使命。

对于"外卖监督侠"的身份信息,长沙市市场监管局将严格保密,并畅通24小时维权通道,让"外卖监督侠"放心履职。 记者李姝

长沙梅溪湖新增一座公园

本报综合 近日,梅溪湖中央公园北段一期(纳秋路-看云路)项目建设已全面完工,即将进入竣工验收阶段。项目后续将重点推进验收及管理权移交工作,力争年内向市民开放,为梅溪湖国际新城增添一座"滨水乐活公园"。

公园精心打造了层次分明的生态景观带,种植了乌桕、朴树、香樟、桂花、水杉、早樱、红梅等十余种乔木,并搭配西府海棠、垂丝海棠、碧桃等缤纷花卉。未来,市民可在此欣赏"樱花漫舞""红梅傲雪"等四季变换的特色景致。

沿雷锋新河设计的滨河步道、亲水平台、儿童乐园及休憩驿站等设施一应俱全,充分满足全年龄段市民的休闲、运动与社交需求,将成为周边居民日常游憩的优选地。

中央公园北段一期的建成,将显著完善梅溪湖片区的生态网络结构,助力构建"山—湖—城"有机交融的生态廊道。

在项目建设过程中,湘江集团梅溪湖公司始终坚持生态优先原则,严格遵循环保标准,积极采用低影响施工技术,最大程度保护原有生态环境。项目建成后将与片区内已开放的梅溪湖公园、节庆岛、银杏公园、梅岭公园、桃花岭景区等共同辉映,进一步擦亮梅溪湖"宜居新城"的名片。

本社地址:湖南省长沙市韶山南路258号 潇湘晨报大厦 邮编:410004 报料求助热线:0731-85571188 广告招商热线:0731-85572288 发行投诉热线:0731-85573388 零售价:1元