



今天天气
多云
27—34℃

明天天气
多云到晴天
27—35℃

后天天气
晴天
24—36℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(市气象局4日16时发布)

辛丑年五月廿六
2021/07/05
星期一
今日16版
株洲日报社主管、主办
国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7137期

本周晴热高温 预防“情绪中暑”



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王娜)继前天之后,昨天,株洲最高气温又保持在30℃以下。天气呈现出一种夏天清爽的感觉。

在7月,面对这样难得的凉爽天气,大家会不会跟我一样,除了惊喜外,还生出一份留恋来——要是株洲的夏天,能一直那么凉快,那该有多好!

只可惜,火热的7月只肯短时收敛一下它的热情,因为从本周起,整个城市又将回归到高温天气,多云或者晴天的天气之下,最高气温升至34—36℃。

凉意稍纵即逝,不过也不用太沮丧。因为如果我们换种思路还可以这样想,七月本来就是株洲最热的月份之一,之前的凉爽已经是格外多出来的。

再来说说养生。天气热,除了身体会报警,心理也会“中暑”。医学上把这种现象还叫做“夏季情感障碍”。

心理中暑后,经常会莫名其妙地出现情绪和行动异常,比方说情绪烦躁、爱发脾气、心情低落、容易骂人等。

医学上的解释是在炎热的夏季,人的睡眠和饮食都会减少,再加上出汗多,容易使人体内的电解质代谢出现障碍,从而影响到人的大脑神经活动,产生情绪不稳定。

比方说本周开始,整个城市虽然蓝天白云很美,但太热的天气还是让人有些受不了。所以,我们在防止身体中暑的同时,也别忘了照顾好自己的心情。



▲7月3日,盛夏的神农公园荷池,荷花瓣慢慢凋落,露出了嫩黄的莲蓬,就像一个芭蕾舞演员,仰头微笑。 通讯员/潘学恒 摄

影讯

美达影城
(7月5日)

1921
10:10 10:50 11:40 12:40 13:20
14:10 15:10 15:50 16:40 17:40
18:20 19:10 20:10 20:50 21:40
22:40
守岛人
09:05 09:25 09:50 11:00 11:20
11:50 13:20 15:40 18:00
当男人恋爱时
10:05 15:05 16:15 18:25 19:30
20:35 22:45
狼行者
09:50 10:00 10:50 11:05 13:05
15:05
革命者
17:05 19:20 21:35
阳光姐妹淘
12:50 17:15 20:20 21:40
比得兔2:逃跑计划
10:00 11:35 13:25 15:15
了不起的老爸
22:35

芦淞区钟鼓楼七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)
(影片放映时间以当日票房为准)
招商热线:18973310464(汤)
订票热线:28106878
团购热线:22283938

四大流星雨 扮靓7月夜空

夏季星空灿烂夺目。7月的夜空,宝瓶座δ南流星雨、摩羯座α流星雨、南鱼座流星雨、英仙座流星雨将相继上演,为天文爱好者带来璀璨的视觉享受。

北京天文馆专家介绍,7月金星的观测条件很好,人们很容易在日落以后的西方天空找到它。3日,金星与蜂巢星团的角距离非常近,天文爱好者可以利用明亮的金星作为参照,在不远处找到蜂巢星团。

在“拜访”蜂巢星团之后,金星会在12日合月。12日日落以后,月亮、金星和火星将会团聚在西方天空。

7月30日,宝瓶座δ南流星雨极大。其活跃期从7月12日到8月23日。天文馆专家介绍,流星雨辐射点升起时间是21点10分,当天月亮会在23点多升起,建议在月亮升起之前观测。

值得一提的是,在7月底前后几天的时间内,还有摩羯座α流星雨、南鱼座流星雨,以及8月13日达到峰值的北半球三大流星雨之一的英仙座流星雨也都在活跃期。

(据北京晚报)

如何预防“情绪中暑”?

盛夏,情绪控制非常重要。那么,如何预防情绪中暑,做好个人情绪管理?这里,“晚报君”为大家搜罗了几个小方法。

第一,开心法:中医认为,心在声为笑,在志为喜;因此,只要经常微笑,经常喜悦和开心,就能够使亢奋的心火平静下来。

第二,冥想法:现在生活和工作压力那么大,当遇到烦躁易怒的情况时,可以想象一下大海、湖泊等水多的地方,如果条件允许的话,还可去海边走走,对稳定情绪会有很大的帮助。

第三,延缓法:如果通过前两种方法还是无法抑制愤怒的

情绪,在有想发脾气的征兆出现时可以考虑从1数到30,既能很好地评估目前的状况,也有可能找到解决问题的办法,即所谓的“三思而后行”。

当然,除了静心以外,在夏天养气也很必要。夏季天亮得早,人的精力特别旺盛,很多时候容易不注意休息,当人辛苦、劳累的时候,就容易出现阳气张扬上亢的情况,这就是通常讲的“虚火”,因此,即使精力充沛,也要保证休息,一般晚上睡觉不要超过12点;中午天热如果有条件的话,午睡个十多分钟更利于体力的恢复和情绪的稳定。

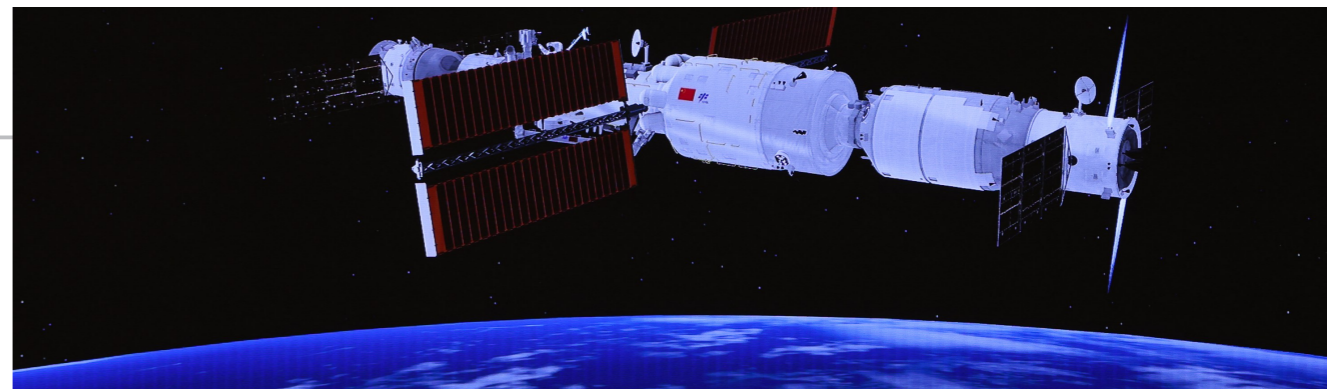
(本报综合)

开奖

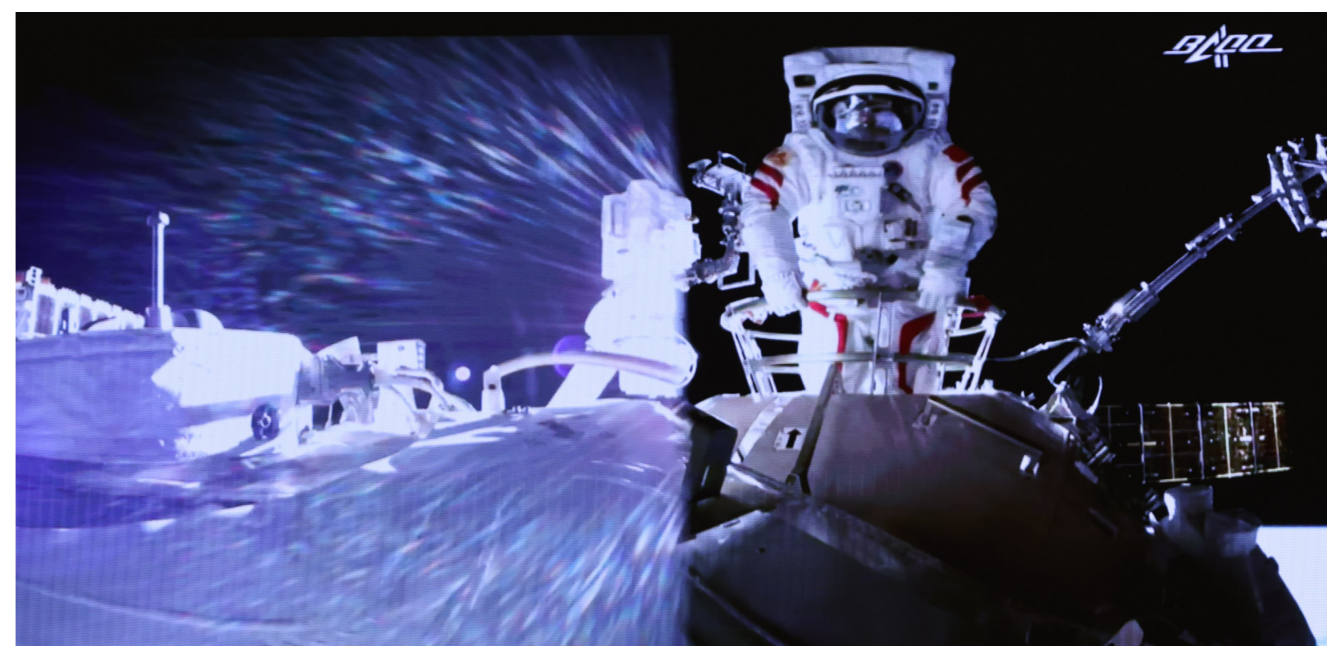
(开奖日期:2021年7月4日)

福彩
3D 第2021175期
中奖号码:1 3 2
双色球 第2021074期
中奖号码:04 05 09 14
25 27 07

体彩
七星彩 第2021076期
中奖号码:8 1 6 8 0 0 3
排列3 第2021175期
中奖号码:1 1 7
排列5 第2021175期
中奖号码:1 1 7 4 5



中国空间站航天员 圆满出舱



▲7月4日,在北京航天飞行控制中心大屏拍摄的航天员刘伯明在舱外工作场面。 新华社记者/金立旺 摄

时间 昨日上午8:11—11:02,神舟十二号航天员刘伯明汤洪波先后从天和核心舱节点舱成功出舱。

任务 完成在机械臂上安装脚限位器和舱外工作台,后续将在机械臂支持下开展舱外有关设备组装等作业。

A02

10起亡人交通事故8起在农村
主要涉及货车摩托车电动车

A03

2岁走失到了河北邯郸
29年后,他回攸县认亲生父母

A04

我省五年制高职招生计划来啦
分两大类,总数超过1.5万人

A05

洞见——“最牛”违法记录为何屡被刷新

刘天放

机动车驾驶员不守法驾驶,存在巨大的交通安全隐患,害人害己,后果不堪设想。

近日,浙江东阳市交警查获一辆车有177次违法未处理记录、累积记分656分、罚款金额高达21500元。为尽快消除重大安全隐患,东阳交警大队指令城区二中队对该车进行查扣,等待车主进行处理。

不到两年时间,就有177条违法未处理记录,累积记分656分,今年6月1日至20日就有28条违法记录,其中闯红灯25条,还有超

速、随意变道等,该车辆驾驶员可谓“违法大王”。

要说该驾驶员是交通“违法大王”却也只能在当地“称王”,放眼全国,他的违法行为实乃“小巫见大巫”。湖北黄石曾有一辆奥迪车3年多未年检,还有多达271条的违法记录,记分达916分,罚款累计34850元。广东潮州一辆两轮机动摩托车闯红灯次数达458次,被记分2748分,车主被罚款91600元。一辆川A牌照的车辆有666分交通扣分没处理,罚款达42100元……

近年来,各地差不多都诞生过“违法大王”,违法行为一个赛一个,而这些严重违法者,几乎都是在其违法多次后才被发现。在这些“违法大王”中,有些是故意甚至恶意违法,而有些则是“无意”违反了交规。对于前者无论怎么提醒都无济于事,但对于后者,及时提醒就可降低机动车违法上路带来的安全隐患。

遗憾的是,不少地方机动车违法基本没有交管部门提醒,都是靠驾驶员自己查看信息平台,如果交管部门能够及时提醒,无疑可以降低“违法大王”的存在。

“违法大王”当受处罚,而交管部门也该反思。及时提醒驾驶员的违法行为,显然比单纯扣分罚款更靠谱。数字化时代,治理交通违法行为,绝不能“坐等罚款”。建立机动车违法数据分析系统,将自动记录设备采集的违法违规数据,定期进行提取和处理,本不该是难事。只有提高服务意识,主动作为,而不是把违法攒到一起扣分罚款,才不至于诞生更多“违法大王”,也才能使交通通行更安全。

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)