

### 全市9个县市区45个乡镇321个村出现旱情 株洲启动抗旱Ⅳ级应急响应

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王军 通讯员/闫修兴 刘小花)旱情告急,市防汛抗旱指挥部(简称“市防指”)根据当前旱情及气象预报,依据《株洲市抗旱应急预案》有关规定,市防指决定:自8月18日12时起,启动抗旱Ⅳ级应急响应。

根据要求,各级各部门要按照应急响应要求,压紧压实防旱抗旱责任链

条,落实落细各项工作措施,坚决确保人饮安全,努力保障工农业生产用水需求,最大限度减轻干旱造成的损失。

据介绍,自7月8日以来,我市高温少雨天气持续,全市平均气温31℃,平均气温与高温日数均为历史同期第一高位,目前除炎陵县以外,全市9个县市区45个乡镇321个村出现旱情,受旱面积4.6万亩,其中轻

旱3.4万亩,主要分布在攸县、醴陵市、天元区、渌口区等地。

市水利局相关负责人介绍,目前我市各类水利工程蓄水情况总体正常,全市23处大中型灌区目前可供水量在15至45天左右,全市261处农村集中供水工程全部正常运行,千人以上农村供水工程可供天数均在15天以上。

## 全国受高温影响面积达380万平方公里 中央气象台发布今年首个气象干旱预警

8月18日,中央气象台连续第7天发布高温红色预警,连续29天发布高温预警,南方多地仍处于高温状态。根据中央气象台预报,8月17日-26日,江淮、江汉、江南、四川盆地等地仍将出现持续高温天气,尤其是川渝地区最高气温持续超过40℃,成为全国高温中心。中央气象台提醒,谨防高温对电力供应、人体健康、农业生产、水资源的不利影响。

此外,中央气象台18日18时发布气象干旱黄色预警,这是中央气象台今年发布的首个气象干旱预警。

### 预计未来3天,气象干旱将持续发展

今年7月1日以来,江南、江淮、江汉及川渝等地降水偏少,气温偏高,高温天气持续时间长,极端性强,气象干旱迅速发展。据8月18日监测,江苏南部、安徽南部、湖北西部、浙江大部、江西、湖南、贵州大部、重庆、四川大部、西藏中东部等地存在中度及以上气象干旱,局地特旱。预计未来3天,上述旱区仍维持高温少雨天气,气象干旱将持续发展。

中央气象台发布的相关防御指南提示,上述旱区应密切关注天气演变,若有增雨作业条件,应适时开展增雨作业;浙江、江西、湖北、湖南、四川、重庆等地区部分地区森林火险气象等级偏高,应严加防范。

### 突破历史极值的国家气象站有194个

据国家气象信息中心统计,8月13日,湖北省竹山站出现44.6℃的高温天气,破当地历史极值,成为本轮高温天气过程中全国最高气温。

据统计,本轮高温天气过程,全国共有194个国家气象站的最高气温破历史极值,而全国共有2440个国家气象站,意味着我国有近8%的观测站均破历史极值。

突破历史极值的地区主要分布在四川、湖北、江苏、浙江、福建、陕西、重庆、青海、安徽、江西、湖南、新疆、甘肃、贵州、西藏、广东、河南、广西等18个省(自治区、直辖市)。

其中,四川地区有70个气象观测站破历史极值。除此之外,湖北24个站、江苏18个站、浙江14个站、福建11个站破历史极值。

### 全国受高温影响面积达380万平方公里

本轮高温天气过程,新疆、内蒙古、广西、湖南、四川、湖北、河南、江西、广东、山东成为受高温影响面积最广的省份TOP10。在过去的一个月中,高温天气覆盖我国国土面积达380万平方公里。以山东为例,其陆地面积有15.58万平方公里,但有大约14.6万平方公里均受到本轮高温天气的影响,也就是说山东省大约93.7%的地区都受到了本轮高温天气的影响。

截至18日下午14时,全国有264个高温红色预警信号正在生效,并且这一时段全国气温排行榜前十名的“门槛”已经提升至41℃,霸榜的依然是重庆、四川这两位“好兄弟”,其中重庆北碚依然以43.6℃的气温继续占据全国气温排行榜这一时段的榜首位置。

中国天气网提醒,目前南方高温肆虐,红色预警频发,上述地区的公众需继续做好防暑降温工作,尽量减少户外停留时间,多补充水分,谨防中暑、热射病。



▲鄱阳湖水位下降,湖区的落星墩完全展露出来(8月17日摄,无人机照片)。新华社供图

### 两部门紧急下达4.2亿元支持地方防汛抗旱

记者18日从财政部了解到,财政部、应急管理部17日紧急下达4.2亿元中央自然灾害救灾资金,支持地方做好防汛抗旱工作。

其中,预拨2.1亿元,支持安徽、江西、湖北、湖南、重庆、四川、新疆等7省(区、市)做好抗旱救灾工作,重点解决城乡居民用水困难等问题;预拨2.1亿元,支持河北、山西、山东、河南、黑龙江、内蒙古、陕西、甘肃等8省(区)开展防汛救灾工作,由地方统筹用于应急抢险和受灾群众救助。

截至目前,财政部、应急管理部已预拨地方防汛抗旱资金13亿元,其中防汛救灾资金10亿元、抗旱救灾资金3亿元。财政部要求地方财政部门及时下拨中央财政补助资金,切实加强资金监管,充分发挥资金效益,全力支持做好防汛抗旱工作。

### 部分地区旱情会引发粮价、菜价波动吗?

中国社会科学院农村发展研究所研究员李国祥表示,“高温干旱天气,对局部地区蔬菜、水果生产会造成影响,全国大部分地区影响不大,一些地区雨水还是偏多的。”

“从整个中国看,受灾地区占比还是较小的,对于秋粮的整体丰收影响不会很明显,长江流域一些产区或会受到影响。”李国祥说。

“面对这种极端天气,一方面需要加强灌溉,另一方面也要根据天气情况,看是否对农作物的种植结构进行调整。”李国祥建议。

(综合新华社、中新社报道)

### 青海大通县发生山洪16人死亡 另有36人失联

记者从青海省西宁市大通回族自治县县委宣传部获悉,大通县18日凌晨发生的山洪灾害,目前已造成16人死亡,另有36人失联。当地已组织2000多人投入现场抢险救灾工作。

据大通县委宣传部通报,8月17日22时25分许,大通县遭遇瞬间强降雨。降雨引发山洪,造成泥石流,致使河流改道,2个乡镇6个村1517户6245人受灾。经过进一步搜救核实,截至18日12时,已造成16人死亡,36人失联。

灾害发生后,青海省迅速启动省级突发灾害事件Ⅱ级应急响应。目前,当地已组织武警、公安、应急、卫生等部门和乡村干部共计2000余人、车辆160余辆,并发动周边群众,投入到抢险救灾工作中。

(据新华社)

## 外交官顾维钧的“养生四要”



著名外交家和社会活动家顾维钧生于1888年,逝于1985年,享年98岁。在养生保健方面,他有许多宝贵的经验和独特的做法,主要概括为以下四个方面:

### 晚上好好睡

身为外交官,顾维钧平时工作紧张繁忙。但工作之余的他,非常注重睡眠质量。他认为睡觉也是一种重要的生活方式,一个人既要勤奋工作,又要按时休息。

要保证醒时的理性和工作效率,良好的睡眠,是功不可没的第一要务。为此,其夫人严幼韵在这方面可谓做足了文章。先精心选择床铺。高度以上床不费力、下床够着鞋为标准,再

### 早起一杯奶

吃好一日三餐,保证营养供给,是顾维钧养生的第二要务。他每天起床,总是以一杯牛奶开启美好的一天。至于午餐和晚餐,严幼韵更

### 业余尽情玩

顾维钧养生的第三大要务便是尽情地玩。耄耋之年的顾维钧还不忘经常下水,尽情畅游。有时还要在跳板上体验刺激和乐趣。另外,打麻将也是顾维钧平时重要的消遣娱乐方式。由于职

### 闲时走一走

自幼喜欢锻炼的顾维钧到了老年时,喜欢步行走路,并时常倒着走。虽然倒着走这种运动方式并非他首创,但熟知他的人,亲切地称这种锻炼方式为“顾氏行走法”。晚年居住纽约

铺上棉褥厚垫,完全符合健康标准和人体需要。其次,做到低枕无疾。虽说有句成语叫高枕无忧,但如果平时睡觉枕头过高的话,就很容易因颈部屈曲导致血液循环不畅。所以,严幼韵便为顾维钧量身订制了菊花枕。一方面高度适中,美观舒适,一方面又能醒脑明目,祛风清热,有助于提高和改善睡眠质量。

是根据顾维钧的喜好,精心准备。顾维钧还喜欢吃枇杷、食桑葚、喝菊花酒,这些东西既营养美味,又独具药效,都是不错的养生保健佳品。

业需要,顾维钧早年就形成了思维敏捷、随机应变的能力,这自然有助于其牌技的提高。但玩性十足的他又从不计较输赢。问及牌运,他总是坦然笑笑:“十必九输,这原来是消遣,输赢可不在乎。”

时,他每天都要去中央公园散步,即便几度遭遇抢劫,也未能让他心生打消的念头,依旧照走不误。正如他曾向周围人戏言的那样:“岂止是风雨无阻,简直是盗匪无阻。” (本报综合)

## 消暑纳凉,有的做法可能错了

### 绿豆汤、菊花茶不宜当水喝

“听说绿豆解暑效果好,烈日炎炎,我每天都会熬一大锅绿豆汤或沏上一壶菊花茶给家人当水喝。”王女士说,自己喝了绿豆汤觉得很舒服,可老伴喝了几天绿豆汤后,拉起了肚子。到医院就诊后,医生诊断为脾胃虚寒体质,不适合多喝绿豆汤。

### 熬夜纳凉可能伤阳气

阳气是我们身体健康的保证,更是身体充满活力的源泉。所以一定要少熬夜,守住身体中的阳气。夏秋之际,人晚睡早起,睡眠时间相对缩短,是符合顺应自然的养生原则的,但不宜

### 暑期防寒同样重要

即使温度较高,如果不注意保暖,比如长时间吹空调,或大量吃凉食、冷饮等,人们更易被寒邪入侵,容易损阳气。阳气受损后,身体会出现明显的寒象,比如身体畏寒、四肢冰冷、精神

### 周一菜

## 喝“玉灵汤”补气生津

人在暑热天气下特别容易耗气伤阴,从而出现心烦口渴、神疲乏力等不适。中医认为,这些都是气阴两虚的外在表现。

针对气阴两虚引起的不适,宜多食益气养阴的食物,西洋参也许是一个不错的选择。在这,给大家推荐一道“玉灵汤”。

食材:取鹌鹑250克,西洋参15克,桂圆肉45克,灵芝10克。

做法:将西洋参、桂圆肉、灵芝提前用清水浸泡半小时。鹌鹑洗净切块,焯水备用。将所有食材放入锅中,加水适量,大火煮沸后转小火煲1.5个小时,最后放盐调味即可。

功效:西洋参性味偏凉,有益气养阴、清热生津的功效。龙眼肉性味偏温,有补气生血、养血安神的作用。两者相配,凉温调和。此汤能补气生津,让人快速恢复体力。需要提醒的是,舌苔厚腻者、外感风寒期间不宜食用此汤。



▲图片来源于网络。

## 晒背胜过吃补药

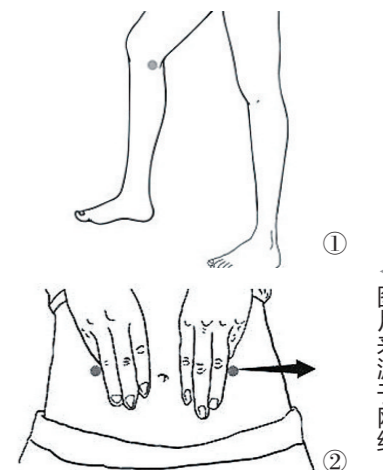
中医认为,湿为阴邪,易伤阳气,导致身体内阳中虚(内寒),所以要顺养体内的阳气。阳气向外透散的过程中,可顺便把体内的伏邪排出体外。晒太阳补钙,最好的方式就是晒背。

民间有“多晒后背胜过吃补药”的说法。中医认为,人体腹为阴、背为阳,人体的督脉、足太阳膀胱经均分布在后背,其经穴联络脏腑,是身体最大的排毒通道。晒后背时,毛孔充分张开,有助排出各个脏腑的邪气。同时,“背为阳,心肺主之”,经常晒后背,还有强壮心肺的功能。晒背要选择有太阳之日,上午10至11时最好,此时空气好,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到温阳、益气、活血的作用。

一般情况下,晒的后背暖融融时(20至30分钟)就可以了。晒背时不要隔着玻璃晒,以免影响效果。晒完太阳,建议喝点温热的红糖水、淡盐水或大米汤,及时补充体内流失的水分。晒背后,毛孔大开,最好在阴凉处待一会儿再穿衣服,也可以用干毛巾把汗擦干,避免风吹及接触冷水。

需要提醒的是,此法不建议有心脏病、糖尿病、高血压和心动过速等疾病的人群使用。(本报综合)

## 按摩穴位降血脂



▲图片来源于网络。

想要血脂正常,除了合理饮食、坚持锻炼外,还可坚持按摩有降脂功效的穴位,这种做法被证实是安全有效的。

揉按阴陵泉穴。用拇指指腹按压阴陵泉穴(位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,图1),其余四指搭在小腿内侧,顺时针方向揉按两分钟,以局部有酸胀感为佳。按摩此穴能改善水肿,降低血脂水平。

按压天枢穴。用双手拇指或中指按压同侧天枢穴(位于腹部,横平脐中,前正中线上旁开2寸,图2)30秒,然后顺时针揉按2分钟,以局部感觉到酸胀并向整个腹部发散为好。

此外,按揉天枢穴可消除或缓解肠道功能失常而导致的各种症状。具体做法是:吃完饭半小时后,两脚分开站立,与肩同宽,以食指、中指的指腹按压天枢穴,同时向前挺出腹部并缓慢吸气,上身缓慢向前倾呼气,反复多做几次。

征集:(株洲晚报)“文摘·健康”栏目全新启航,专注中老年人养生与健康,长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗等机构咨询与合作。电话:18707332119(何记者)

▲图片来源于网络。

