

# 梅雨留“余威” 明天雨量中到大

本报讯(记者 蒋玉 通讯员 丹气)都说“小暑小暑,上蒸下煮”。昨天,我市进入了小暑节气,本周五又将入伏,眼看着高温天气越来越近,但即便如此,梅雨就是“恋恋不舍”,这几天还要再来叨扰一下。今明两天,全市仍会出现阵雨天气,明天雨量可能中到大,大家要做好防雨准备。

上周六,我市出现了强对流天气,让大家感受到了电闪雷

鸣、狂风暴雨,市气象台也发布了雷暴橙色预警信号。昨天,“暴力梅”疯狂了之后便偃旗息鼓,阳光也很敬业,整个白天都在岗在线。

今天,我市是多云转阴天气,但部分地区仍可能出现短时雷阵雨,明天也是如此。虽然这两天雨水频频在线,可气温还算给力,预计未来三天全市最高气温不到30℃;受降雨影响,明天我市最高气温预计25℃到26℃。

从前人们说:小暑不算热,大暑三伏天。但实际上,全国近29%的地区极端最高气温纪录诞生于小暑期间(大暑期间为26%)。小暑的热具爆发力,大暑的热擅持久战,“名分”虽有大小之分,但都是制造高温的高手。因此,趁这两天不太热,大家好好珍惜这为数不多的时光吧。

**近期天气预报:**  
今天多云转阴,局部地区有

时阴有阵雨或雷雨,西北风3~4级,早晨最低气温:21℃到22℃,白天最高气温:28℃到29℃。

9日全市阴有阵雨或雷雨,雨量中到大,早晨最低气温:21℃到22℃,白天最高气温:25℃到26℃。

10日全市阴转多云,早晨最低气温:20℃到21℃,白天最高气温:27℃到28℃。

## 消协提醒：暑期出游安全为先 参团切记签订合同

新华社电 暑期来临,旅游市场逐渐升温。云南省消费者协会日前发布消费警示,提醒消费者暑期出游要以安全为先,参团旅游应选择证照齐全的旅行社,依法签订规范的旅

游合同。

暑期出游是不少消费者的选择。消协提醒,参团旅游应选择证照齐全、信誉较好的旅行社,与旅行社签订包含旅游项目、服务内容、服务标准、旅游保险以及违约责任等内容的合同;对自愿参加的购物活动或自费项目,也应与旅行社签订补充协议,明确相关事项。

消费者应增强安全防范意识,根据自身情况谨慎参与蹦极、跳伞、潜水等带有危险性的活动项目,搭船出海、乘坐飞机观光等要尽可能选择性能较好、安全可靠的大型交通工具。旅行途中应保管好个人财物和重要证件。

选择自助旅游的群众,应做好出行前准备,及时掌握旅游目的地天气状况、道路通达情况;出行前应检查车辆,保证车况安全,带上适量饮用水、食物、常用药品等以备应急,旅行途中应避免疲劳驾驶。

针对旅游购物,专家指出,旅游目的地所售商品往往高于市场售价,尤其是境外旅游消费,一旦出现消费纠纷可能面临维权手续复杂、维权成本过高等问题。因此,消费者外出旅游时应做到理性消费,切忌冲动购物,特别要谨慎购买金银、珠宝、玉石等贵重物品。

消协还提醒,消费者应自觉践行文明旅游,依法维权。应注意保存好门票、发票等凭证,如果旅游途中遇到消费纠纷,可先与旅行社协商解决;若协商未果,应依法向市场监管、消协等部门投诉。

# 夏天晒太阳防病有讲究

炎炎夏日,你是不是恨不得每天都躲在空调房里不出门?其实,在合适的时段,适当到户外活动、晒晒太阳,也不失为一种不错的养生保健方法。

## 晒太阳有助防病

“夏天阳光充足,多晒太阳,晒好太阳,可以防病治病。”广州中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师廖慧丽指出,晒太阳是一种非常好的保健养生活动。人们生病多是由于人体免疫力下降所致,而人体的免疫力就是抵御外邪的能力,与人体的阳气密切相关,《黄帝内经·素问》中说:“阳者卫外而为固也”,就是指人体阳气能抵御外邪。

而不少街坊所熟知的“冬病夏治”,就是根据祖国医学“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,顺应四时特性的养生疗法。

廖慧丽解释说,“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、失眠、骨关节痛、体质虚寒症等疾病。“夏治”指夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解季节,补气扶阳、辨证施治,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

现代医学也发现,经常晒太阳可以增强人体的免疫功能,增加人体吞噬细胞活力,减少炎症发生。适当晒太阳还能够促进人体的血液循环、使血管更健康,还有促进骨骼健康、增强人体新陈代谢、调节中枢神经等作用。

廖慧丽指出,现代人的生活节奏快,多熬夜,少运动,夏天喜冷饮,爱空调,这些都



晒太阳,所以过敏免疫性疾病相对多发。

## 晒太阳可以改善睡眠

人体所需的维生素D需要依靠晒太阳而获得。肌肤通过获取阳光中的紫外线来制造维生素D3,身体再把维生素D3经肝脏、肾脏转化为活性维生素D,再促进对钙、磷的吸收,促进骨骼的形成,故维生素D也因此被称为“阳光维生素”。通过晒太阳,养阳气对老年人来说可防治骨质疏松。

白天晒太阳,可调节人体生物节奏,有助于夜间睡眠。白天晒头顶、背部、手心有助于睡眠,治疗夜间睡眠障碍。同时,在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升,这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。

晒太阳还能够增强人体的免疫功能、增加吞噬细胞活力。阳光中的紫外线有很强的杀菌能力,一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时,就会被杀死。“老寒腿”、类风湿性关节炎应该常出来晒

晒,晒双腿能很好地驱除腿部寒气,缓解关节炎。

## 晒太阳讲究这三点

廖慧丽说,除了有光线性皮肤病或对光过敏的人群不要晒太阳,一般人都可以选择合适的时间适当跟阳光“亲密接触”。不过,夏天晒太阳也有讲究,比如——

- 讲究时间:**以上午9时~10时和下午4时~5时这两个时间段为宜,这两个时间段的照射特点是紫外线中的A光束成分较多,是储备体内“阳光维生素”——维生素D的大好时间,每天晒半小时左右就可以。
- 讲究部位:**可根据个人的情况,晒头顶、晒后背、晒手脚。不过,过多地接受曝晒很容易使人体的黑痣转为黑素瘤或皮肤癌,夏天晒太阳时一定要穿戴防晒衣物将有痣的部位遮盖起来。
- 讲究穿着:**晒太阳时最好不要穿黑色衣服,摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在户外与阳光接触。最好在户外或宽敞的阳台上晒太阳,不要隔着玻璃窗。 (新华)

## 明日停电

7月9日 10KV白马16802开关至16804开关(16802—16804:赵家村、丹阳市农药化工厂、塘湾里、丹阳市皇塘节能保温材料厂、后古干村、丹阳市汇视文化传媒有限公司一带)06:00—10:00;

10KV白马16804开关以下线路(16804:中古干、西野田、丹阳市润阳伟业科技有限公司、江苏合力化工有限公司、白马村、吴塔里、中彩印务一带)06:00—06:30 10:00—10:30;

10KV埭北213线(全线:埭城村、城南村、集镇、城中村王家、杨家、白马岗、周家一带)06:00—15:00;

10KV华宇211线(华宇灯具)06:00—15:00;

10KV唯益214线(全线:埭城村、城中村、唯益工业园一带)06:00—15:00。

## 2019 观影指南

### 卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映6部影片:  
动作、冒险、科幻电影《蜘蛛侠:英雄远征》;刘德华、古天乐主演动作、剧情、犯罪电影《扫毒2天地对决》;动画、冒险、喜剧、家庭电影《爱宠大机密》;动画电影《猪猪侠·不可思议的世界》;张晋、安德森·席尔瓦主演犯罪、动作、剧情电影《九龙不败》;动画、冒险、奇幻、家庭电影《千与千寻》。

全球最先进的RealD 3D,就在卢米埃影城! 卢米埃影城免费提供3D框架、夹片眼镜!

手机下载卢米埃官方APP,最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号:卢米埃丹阳金鹰影城。

### 中影国际影城

今日上映4部影片:  
动作、冒险、科幻电影《蜘蛛侠:英雄远征》;刘德华、古天乐主演动作、剧情、犯罪电影《扫毒2天地对决》;动画、冒险、喜剧、家庭电影《爱宠大机密》;动画电影《猪猪侠·不可思议的世界》。

具体场次及时间:  
1.可拨打热线咨询:0511-86169688 0511-86058118;  
2.可关注微信公众账号:dyzhongying。

信息收集:朱江达

上周水质				
丹阳水务集团有限公司 www.dywater.com.cn				
指标	标准值	出厂水均值	市区供水管网水	乡镇管网水
COD <sub>mn</sub>	≤3mg/L	0.7	0.8	0.9
溶解性	≤10TU	0.10	0.12	0.14
色度	≤15度	1.5	3	5
臭和味	无异臭、异味	0	0	0
余氯(mg/L)	0.80>出厂水≥0.30 管网水≥0.05	0.50	0.40	0.35
菌落总数	≤100CFU/mL	未检出	未检出	未检出
总大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出
耐热大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出
肉眼可见物	无	无	无	无
饮用水水质评价结果		合格	合格	合格

新华社电 不少人单身久了,总想通过一段浪漫的线上邂逅来结束单身,但这样的网恋风险不小。近日在厦门警方所发布的网络诈骗新套路中,渴望网恋者有可能落入一种名为“杀猪盘”的新型诈骗陷阱中。

今年5月,35岁的厦门市民郑女士在交友软件“探探”上注册了一个账号,没多久,一个名叫“李林”的人与她搭讪,称自己是某IT公司的程序员,月薪过万,希望和郑女士有进一步发展。在对方的温柔攻势下,郑女士很快“沦陷”了。

一天,“李林”发来一个网址,称自己正在加班不方便上

网,让郑女士帮忙登录自己的账号,买一种名叫“重庆时时彩”的彩票。同时他还分享了一个“致富秘诀”——这个网站有个“程序漏洞”,每晚9点到10点,“时时彩”上的赔率会变成2.05,到时候单双各买一半,不管怎么样都会赢钱。按照“男友”的要求,郑女士利用其账户中的“资金”,单双各下注5万元,帮对方赢了1.5万元。

在“男友”的鼓动下,郑女士也转账1.5万元到这个网站进行操作,“挣了”1700多元。当钱全部退回到银行卡上时,郑女士完全相信了这个“程序漏洞”,于是她再次充值10万

元,账号显示又“赢钱”了,可这次钱却迟迟没有转回到银行卡。

“李林”告诉郑女士,提现还需打20万元的“流水”,为了快点把自己的本金和“获利”提现,于是郑女士就在“李林”的建议下,利用各网贷平台借来的20万元充值到自己的账户。随后,网站打不开了,“男友”也销声匿迹,郑女士最终选择拨打110报警。

据厦门市反诈骗中心统计,仅2019年5月和6月,落入“杀猪盘”的厦门市民就有66人,其中女性44人,男性22人,财产总损失超900万元。

彩票信息
体彩七位数 第19104期:0 9 0 6 1 2 2 体彩大乐透 第19077期:01 15 17 21 33 +07 10 体彩排列5 第19181期:3 0 6 0 9 福彩双色球 第19078期:01 17 27 29 31 33 +12 福彩15选5 第19181期:1 2 3 7 10 福彩3D 第19181期:1 6 8