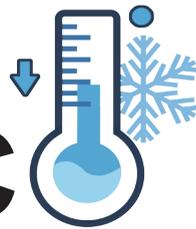


大雪节气冷空气“应约而至”

明天继续探底最低至10℃



本报讯(记者王芳)今天是大雪节气。此时节我国大部分地区的最低温度都降到了0℃或以下,珠海依然草木葱茏。但大雪节气的第一天冷空气很应景,再次让我市气温继续下降,今天最低温将降至11℃,明天气温继续探底,最低降至10℃。

“大雪”是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始。这时,在强冷空气前沿冷空气交锋的地区已

是大雪纷飞,黄河流域和华中地区气温也稳定在0℃以下。进入大雪节气的珠海还延续着深秋晴朗干燥的舒适天气,但冷空气对珠海的影响在一步步增强,如本周前期冷空气就把珠海“秒送入冬”。

进入大雪节气后,珠海出现10℃以下的寒冷天气概率增加。如8日珠海的最低气温就降到10℃,个别地区也有可能出现10℃以下的气温。周末两天,虽

说早晚寒冷并有大风,但白天有暖阳高照最高温有19℃,天气比较舒适。而本轮冷空气的影响只有两天,下周起气温将逐步回升。

据市气象台预计,7日,晴朗干燥,早晚寒冷,气温11℃-19℃;8日,晴朗干燥,早晚寒冷,气温10℃-19℃;9日,大致天晴,早晚较冷,气温12℃-19℃;10日,大致天晴,早晚较冷,气温13℃-20℃。天气持续干

燥,请大家继续做好家居和森林防火。

大雪是进补的好时节,素有“冬天进补,开春打虎”的说法。大雪时节进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。食补应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

冷暖你先知



◆珠海陆地天气

晴朗干燥,早晚寒冷

温度:11℃-19℃

湿度:25%-55%

风向风速:偏北 陆地3-4级

【浴场预报】

海滨泳场:浪高1.0米,水温17.1℃。

东澳岛南沙湾:浪高1.7米,水温20.4℃。

【航线预报】

九洲港至蛇口航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行预防晕船。

香洲港至外伶仃航线:有中浪,海况一般,乘船出行预防晕船。

香洲港至万山航线:有中浪,海况一般,乘船出行预防晕船。

【各类生活指数】

过敏指数 易发 远离过敏源,严格采取防护措施。

感冒指数 易发 早晚气温比较低,注意防护。

紫外线指数 中等 建议涂擦SPF12-15、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 较不舒适 白天比较冷,早晚寒冷。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

◆珠海未来3天天气

星期日:晴朗干燥,早晚寒冷10℃-19℃

星期一:大致天晴,早晚较冷12℃-19℃

星期二:大致天晴,早晚较冷13℃-20℃

(本报记者 许晖整理)

防止“运动热”带来的“流行病”

专家:掌握正确的锻炼方法

据新华社南京12月6日电 随着运动健身的观念深入人心,跟腱断裂等“动出来”的病也随之“流行”。专家建议,选择适合自己的运动方式,运动前做好充分准备活动,运动时掌握正确的技术动作要领。

跟腱,小腿后方最强大的肌腱,人的站、立、跑、跳等都离不开它,但它也是人体诸多肌腱中最容易断的。南京鼓楼医院骨科副主任医师王骏飞解释,临床上常见的跟腱自发性断裂一般发生在单侧肢体,70%以上的自发性断裂在运动时发生。近年来更加高发于人到中年的体育活动爱好者,尤其是羽毛球、网球、篮球等需要弹跳的运动。”

王骏飞表示,一旦怀疑有跟腱断裂,要立即停止运动。可以用棍棒绑在脚背,将脚固定在跖屈位,这样跟腱受力最小,避免进一步损伤。简单处理后,尽快将患者送往医院。

王骏飞建议,平时运动时要采取必要措施预防跟腱断裂。如果体重较重,建议避免激烈运动,可多进行如游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动。

金湾区图书馆新增3万多册图书

周末约你一起来“泡馆”



本报讯(记者廖明山 罗汉章)到金湾区图书馆抢“鲜”浏览新增书籍,也许是度过一个充实周末的不错选择。记者近日从该馆了解到,该馆新增了3万多册图书,涵盖政经、文教等多个领域。值得一提的是,上架的新书中包括了金庸等武侠小说家的全系列作品。

金湾区图书馆(新馆址位于金湾区航空新城金河大道东路)自今年国庆假期对

外开放以来,凭借高颜值的外表和自助借还书架等“黑科技”,吸引不少市民前往“打卡”。此次新上架的图书共有22个类目,11364种,总计3万多册,涵盖政治、经济、文化教育、艺术、信息技术等多个领域。值得一提的是,文学类图书将新增武侠小说家金庸和梁羽生的全系列作品。

“为尽量保障新上架图书契合读者需求,我们结合

了多家出版社的新书目录及各大图书销售平台销售榜单进行选购。”金湾区图书馆相关人士表示,目前该馆总藏书量有13万册左右,其中文学类近7.4万册,文化教育类近1万册。该馆提供“一馆办证,多馆使用,通借通还”的服务,持有金湾区图书馆借阅证的读者,可凭借借阅证或身份证到珠海市图书馆及金湾区两镇分馆、各村(居)服务点借书还书。

广东村居综合减灾建设标准确定“十有”配置 “应急队伍、警报器”等“一个不能少”

本报讯(记者苏振华)记者12月5日从2019年度全市防汛行政责任人及三防业务骨干培训会上了解到,《广东省行政村(社区)综合减灾能力“十有”建设工作方案》现已发布实施,包括珠海在内的珠三角地区作为重点推进区域,在2020年须全面落实行政村及社区有警报器、应急队伍等“十有”配置任务。

“十有”指行政村及社区要有应急防灾喇叭、有警报器、有避难场所、有应急预案、有辖区风险隐患点标识

地图、有防灾减灾临险人员明白卡、有转移安置责任联系卡、有应急知识指导小册子、有防灾减灾宣传栏,以及要有村居应急队伍。

此次培训中,省三防专家、华南农业大学教授王红旗介绍了“十有”建设的有关任务与要求。根据《广东省行政村(社区)综合减灾能力“十有”建设工作方案》,我省将重点推进珠三角地区行政村(社区)“十有”建设;2020年,全面推进行政村(社区)“十有”建设工作,累计完成60%;2021年,全省行政村

(社区)“十有”建设实现全覆盖。

记者注意到,早在今年7月,省防总、省应急管理厅联合督导组在珠海等地检查,征求基层灾害体系建设意见期间,就提出要统一我省基层村(居)防灾能力建设标准。检查组负责同志表示,出台有关建设标准,目的是减少基层因标准不统一、经费紧张等原因造成的问题,让村(居)三防建设有理有据,从而有效提升基层综合减灾能力,更好保障群众生命财产安全。

横琴新区禁毒办开展禁毒宣传

信公众号。

禁毒宣传走进三塘村

12月1日上午,横琴新区禁毒办组织禁毒志愿者以走访串门的形式为三塘村居民送去禁毒知识,让居民们人手一份禁毒宣传折页。

禁毒宣传走进风情广场

12月1日下午,横琴新区禁毒办组织禁毒志愿者到风情广场,向居民们讲解新型毒品的种类及其危害等禁毒知识。

禁毒走进中冶逸璟公馆工地

12月2日傍晚,横琴新区禁毒办在中冶逸璟公馆工地开展禁毒宣传活动,现场

教建筑工人们如何识别毒品和防范新型毒品。

禁毒宣传走进石山村

12月4日下午,横琴新区禁毒办在石山村开展“宪法日”禁毒普法宣传,向居民讲解禁毒法律法规和《珠海经济特区禁毒条例》。

(本报记者 刘雅玲)



禁毒宣传走进下村

11月30日上午,横琴新区禁毒办在小横琴社区下村向居民发放《珠海禁毒》宣传折页,引导居民关注禁毒微

PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至12月6日18时
数据来源:珠海市生态环境局