

台风影响、局地暴雨、冷空气出没

——假期后半程这些天气要注意

新华社北京10月4日电(记者 黄焱)国庆中秋假期即将进入后半程。据气象部门预报,未来几天台风、暴雨、冷空气将影响不同地区。假期后半程具体天气形势如何?

——台风影响华南。今年第21号台风“麦德姆”4日凌晨已加强为台风级,中心附近最大风力有12级。预计“麦德姆”将以每小时25至30公里的速度继续向西偏北方向移动,强度逐渐增强,并将于5日白天在广东电白至海南万宁一带沿海登陆,登陆时强度为台风级或强台风级。

受“麦德姆”影响,4日至6日,广东雷州半岛和中西部沿海、广西沿海、海南岛及沿海、西沙群岛、南沙群岛、黄岩岛附近海域将有6至8级风,“麦德姆”中心经过的附近海域或地区风力可达12至14级、阵风15至17级。

预计4日夜间至7日白天,华南南部和西部、云南等地自东向西有大到暴雨,海南岛东北部和广西沿海局地有特大暴雨。广东、海南主要降雨时段在4日夜间至5日,广西在5日至6日,云南在6日至7日。

——川陕等地多降雨。持续时间长是华西秋雨最鲜明的特征。未来三天,甘肃东部、宁夏南部、陕西、四川东北部、重庆北部、湖北西部等地将有中到大雨,局地有暴雨。

气象部门此前预计,今年华西秋雨区降水阶段性特征较为明显。专家建议,受影响地区需防范阶段性强降雨过程可能诱发的中小河流洪水、山洪、滑坡、泥石流等灾害。

——新疆、内蒙古、黑龙江等地多冷空气活动。未来三天,受冷空气影响,新疆北部、青海北部、甘肃

西部、内蒙古、黑龙江、吉林、辽宁北部等地部分地区将有显著降温,局地降温幅度可达10℃以上;上述地区并伴有4至6级偏北风。新疆北部高海拔地区、青海南部、西藏东北部和南部部分地区还将出现中到大雪或雨夹雪,局地暴雪。

马上进入国庆中秋假期后半程,出行、返程公众较多。气象专家表示,台风“麦德姆”登陆强度高、风雨影响范围广,将对广东、海南、广西、云南的旅游、交通等造成影响,建议上述地区公众密切关注气象部门发布的最新预警预报信息,及时调整出行计划。

受前期台风“博罗依”强降雨影响,广西南部、云南南部土壤含水量高,需加强防范山体滑坡、泥石流、山洪等次生灾害,公众外出游玩应避开山区、河谷、地势低洼等危险区域。

猛猛补觉、大吃大喝、“特种兵”式旅行…… 这些“放松”为何让假期越休越累?



假期科学规律休息 新华社发 商海春 作

新华社沈阳10月4日电(记者于也童)熬夜刷刷到凌晨,醒来已是正午;火锅、烧烤配啤酒的“美食狂欢”持续数日;“特种兵”式旅行,一日走几个城市……国庆假期来临,不少人选择用自己的方法“放松”。

这些看似解压的行为,却像一个个隐形“能量黑洞”,悄悄透支我们的身心,导致休假过后精疲力竭。记者采访发现,“假期倦怠”正成为很多人的困扰。这些“放松”为何让假期越休越累?记者就此采访了有关专家。

先熬夜、再猛睡,能补回来吗?专家指出,“熬夜补觉”并不可取。人体的内分泌及各种脏器活动有一定昼夜规律,平时生活较规律而假期过度睡懒觉,会扰乱体内生物钟节律,反而让人更疲倦。

图为10月1日,游客在沈阳红梅文创园游览。新华社记者 潘昱龙 摄

“熬夜补觉”后觉得头昏脑胀,是由于人体长时间处于睡眠状态,影响了血液循环的规律性,导致脑组织供血不足。沈阳市第一人民医院神经内科主任周进认为,假期补觉要适度,比平时多睡1-2小时较为合适,避免过度补觉导致生物钟紊乱。

除了补觉,品尝美食也是不少人的假期

首选。记者采访发现,假日期间,医院消化科门诊出现就诊高峰。

“短期内连续暴饮暴食不仅伤害胃肠道,也会给我们的肾脏带来很大负担。”沈阳市中医院主任中医师盛晓茜表示,火锅、烧烤、海鲜大餐等,从中医角度看属于“肥甘厚味”,容易助湿生痰,困阻脾胃,消耗人体的肾气。

“面对美食应浅尝辄止,并尽量选择清蒸、白灼等方式烹饪的菜肴,对我们的肾脏更加友好,要控制蛋白摄入量,每一餐摄入的富含蛋白质食物,最好约等于手掌心大小,不要过量食用。”盛晓茜说。

此外,长时间乘坐飞机、火车、汽车等,也让人们身心更加疲劳。一些旅行者为了“多走几个景点”,一日“打卡”多地。专家提醒,出游行程不要安排得太过满、过紧。

“建议大家量力而行,尤其是中老年人和肾虚体弱的人,不要把行程排得太满,要留出充足的休息时间。长时间坐车时,我们可以适当按摩腰部两侧的肾俞穴,补益肾气,缓解疲劳。”盛晓茜说,在假期要“饮食有节、作息有时、劳逸有度、情志有衡”,才能让身体得到更好的休息。

全国铁路连续4天 日发送旅客超1800万人次

新华社北京10月4日电(记者樊曦)记者4日从中国国家铁路集团有限公司获悉,10月3日,全国铁路发送旅客1816.2万人次,自9月30日以来已连续4天日发送旅客超1800万人次,运输安全平稳有序。

10月4日,铁路客流继续保持高位运行,中短途客流增多,全国铁路预计发送旅客1820万人次,计划加开旅客列车903列。国铁集团客运部负责人介绍,今年国庆中秋双节合并放假8天,旅游、探亲、学生客流等出行需求交织叠加,铁路客流将呈现总量大、首尾时段高度集中和“首尾长途多、中间中短途多”的特点,部分区间和时段客流高度集中。

各地铁路部门密切关注假日客流运行情况,强化路地联动和安全保障,落实便民利民惠民举措,保障旅客平安有序温馨出行。国铁呼和浩特局为老年旅客开辟“银发爱心通道”,安排专人引导候车、行李搬运、协助开具电子发票。国铁西安局积极与各县区文旅局、景区景点沟通,动态掌握旅游客流变化情况,及时增配铁路运力,做好铁路与公交接驳。国铁成都局与南方电网贵阳供电局强化协作,安排运维人员对贵阳站、贵阳北站等交通枢纽场所电力设施进行安全检查,确保出行用电安全可靠。国铁乌鲁木齐局“天山雪莲服务队”在进站口、检票口、站台等关键位置主动为重点旅客提供购票引导、行李搬运等“一站式”服务。

国家防总将针对广东海南的 防汛防风应急响应提升至三级

新华社北京10月4日电(记者黄韬铭)记者从应急管理部获悉,国家防汛抗旱总指挥部决定于4日将针对广东、海南的防汛防风应急响应提升至三级,维持针对广西的防汛四级应急响应。前期派出的工作组继续在广东、广西协助指导防汛防风工作。

预计,今年第21号台风“麦德姆”将于10月5日中午前后在广东电白至海南琼海一带沿海登陆(强台风级,14至15级)。受其影响,4日至7日,南海中北部、琼州海峡、北部湾中北部有9至11级风,海南岛中北部、广东西南部、广西南部、云南东南部部分地区有大暴雨,海南岛东北部和广西沿海等地局地特大暴雨。