

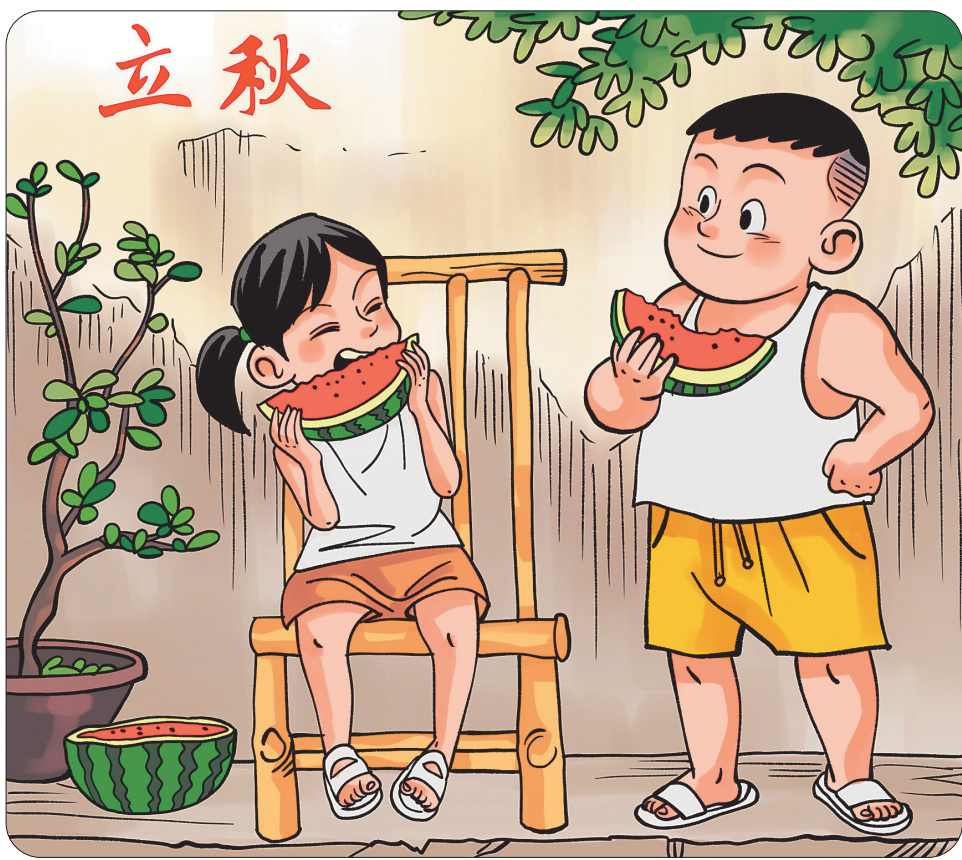
水利部针对晋陕甘宁启动洪水防御Ⅳ级应急响应

新华社北京8月6日电 水利部6日18时针对山西、陕西、甘肃、宁夏启动洪水防御Ⅳ级应急响应。

水利部当日发布汛情通报,根据水利部和中国气象局山洪灾害气象风险预警分析结果,6日20时至7日20时,陕西北部延安和榆林、甘肃东部庆阳及山西西部吕梁等市13个县(市、区)达到红色预警级别、9个县(区)达到橙色预警级别,且预报近日还将有较强降雨,与山洪灾害易发区高度重叠,发生山洪灾害风险较高。同时,预报宁夏东部和南部可能也有较强降雨。

水利部发出通知,要求晋陕甘宁四省区水利部门和有关流域管理机构紧盯山洪灾害易发区和强降雨重叠区域,重点关注山沟河道聚居地、施工工区、溪谷景点、桥梁上下游等山洪风险区域及点位,充分发挥监测预警系统作用,第一时间将预警信息精准传递至基层一线责任人和受威胁地区群众;严格落实“谁组织、转移谁、何时转、转何处、不擅返”五个关键环节和临灾预警“叫应”机制,指导基层政府坚决果断组织危险区人员转移撤离,全力避免人员伤亡。

通知同时要求,统筹做好中小水库、淤地坝和在建工程安全度汛、中小河流洪水防御工作,确保安全。



啃秋

北京时间8月7日8时09分将迎来立秋节气。

“啃秋”是说在立秋日里吃西瓜,一个“啃”字,表达的是人们“啃下酷暑,迎接秋爽”的美好祝愿。

新华社发 德德 作

立秋时节养生宜劳逸结合、适当调补

新华社北京8月6日电(记者 田晓航)8月7日将迎来立秋节气,此后昼夜温差逐渐增大,气候趋于干燥。中医专家提示,这一时期容易发生感冒等疾病,养生防病要注意劳逸结合、适当调补。

首都医科大学附属北京中医医院骨科副主任医师郑皓云说,立秋时节,人若未能及时适应天气变化,容易感受风寒之邪,导致感冒、咳嗽等;同时,随着降雨量逐渐减少,燥邪容易伤肺,进而导致干咳、少痰、咽干等症状。

人们从饮食、起居、情志、运动等方面,应当如何调养?

立秋时节,随着白天渐短、黑夜渐长,人体的阳气也开始逐渐收敛。郑皓云提示,此时应保持充足的睡眠,使阳气不外泄、不耗散,而藏于体内。

“饮食应以滋阴润肺、生津止渴者为主。”郑皓云说,此时可多吃山楂、石榴、西红柿等酸味果蔬以收敛肺气;多吃银耳、百合、蜂蜜等润燥食物,有助于缓解秋燥带来的不适;避免过食辛辣、油腻之品,以免助热生燥,损伤脾胃。

秋冬养阴,立秋时节是否可以开始“贴秋膘”?专家介绍,人体经过夏天的消耗,需要补充能量和营养,为秋冬季节做好准备,因而可适当进补,但需根据

个人体质和气候特点选择合适的方式。进补原则是:调理脾胃、润肺补肺、增酸收敛、适量吃肉、补充水分、合理安排饮食时间。需要注意的是,无节制进食肥甘厚腻,“贴秋膘”过头,还可能增加消化系统负担。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪,中医认为,悲忧伤感会损伤肺气,肺不固表则易感风邪。”郑皓云说,人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态,同时,运动应以轻松平缓为主,可选择太极拳、散步等项目,老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。

国内国际简讯

◆上半年全国保障性住房建设取得积极进展

记者6日从住房和城乡建设部了解到,今年上半年,作为三大工程之一的保障性住房建设取得积极进展。截至6月底,全国已建设筹集保障性住房112.8万套(间),占年度计划170.4万套(间)的66.2%,完成投资1183亿元。

◆我国成功发射千帆极轨01组卫星

8月6日14时42分,我国在太原卫星发射中心使用长征六号改运载火箭,成功将千帆极轨01组卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。

◆美国民主党总统竞选人哈里斯选出竞选搭档

据美国媒体6日报道,已锁定民主党总统候选人提名的美国副总统哈里斯选择明尼苏达州州长沃尔兹为其竞选搭档。

◆诺贝尔物理学奖得主李政道去世

据美国媒体5日报道,著名华人物理学家、诺贝尔物理学奖获得者李政道4日在旧金山去世。

◆土耳其将大力建设电动汽车充电设施

土耳其环境、城市化和气候变化部长穆拉特·屈吕姆日前在社交媒体上宣布,土耳其将扩大公寓楼和住宅区的电动汽车充电基础设施建设,以推广电动汽车,助力土耳其打造更清洁的环境和发展可持续交通。 本栏均据新华社



▲8月6日,参观者在甲午海战暨甲午沉舰水下考古展上参观。从8月4日开始,“铭记历史——甲午海战暨甲午沉舰水下考古展”在山东博物馆举办。 新华社记者 徐速绘 摄

▼8月6日,在日本广岛举行的遭原子弹轰炸79周年纪念仪式后,人们排队献花,纪念原子弹轰炸受害者。 新华社记者 张笑宇 摄



▲8月6日,3岁的双胞胎大熊猫青露、青花在集体生日会上。当日,重庆永川乐和乐都动物主题乐园为3岁的双胞胎大熊猫青花、青露和6岁的大熊猫巧月举办趣味十足的集体生日会。 新华社记者 王全超 摄