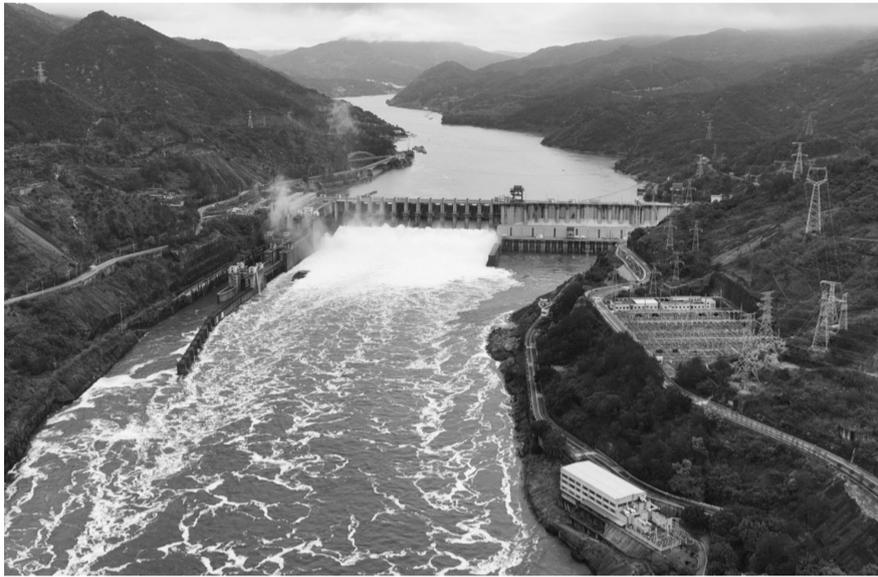


# 水口水电站今年首次泄洪

我省启动防汛IV级响应,至5日7时,省级共发布洪水预警29期



4月5日,闽江流域洪峰安全通过福建水口水电站大坝(新华/图)

海都讯(记者 陈旻 张颖 通讯员 王宁 付婧莎)4日8时,福建省水利厅启动防汛IV级响应,福州市、宁德市、龙岩市、南平市、三明市水利局启动IV级响应。

据统计,我省4日6时—5日6时累计雨量共有65个县(市、区)543个乡镇超过50毫米,其中20个县(市、区)87个乡镇超过100毫米;闽江富屯溪及支流金溪、沙溪支流文川溪、尤溪上游、梅溪、九龙江北溪支流新桥河、汀江支流旧县河等7条河流的8个站发生超警戒洪水8站次,超

警幅度0.04~1.28米,低于保证1.96~5.18米。至5日6时,全省大中型水库蓄水总量85.37亿立方米,占正常库容64%,较4日增蓄8.6亿立方米。

据介绍,4月4日夜水利厅启动防汛加强班,密切跟踪降雨动态和江河水情,点对点督促重点地区落实各项防御措施。至5日7时,全省水利、水文系统加强监测预警,省级共发布洪水预警29期,山洪预警39期;未接到重大灾情、险情报告,全省水工程运行稳定。

此外,4月4日23时水口水电站开闸泄洪,总出库流量控制不超5500立方米每秒。清明假期首日,水口水电站首次泄洪预警信息到来,值班员立即登录短信平台,将汛情预警信息发布给辖区涉水单位及航运企业相关负责人员,要求做好安全防范工作;同时当即启动防汛应急响应,工作人员24小时值班值守。截至4月5日8时,总出库流量攀升至8985立方米每秒,随着本轮强降雨过程已近尾声,汛情总体趋向平稳。

## 短途踏青客流增多

南铁加开旅客列车84列



南平市站对接公交部门,加密加开公交接驳频次(谢珺/摄)

海都讯(记者 马俊杰 通讯员 李翔 谢珺)记者从中国铁路南昌局集团有限公司(以下简称南铁)获悉,5日(假期第二天),赣闽两省铁路预计发送旅客92万人次,其中江西46.5万人次,福建45.5万人次。

据“智能客运分析”平台数据显示,5日,铁路短途客流较昨天有所增长。南铁管内武夷山、古田北、泰宁等踏青赏花热门城市车站,到达客流增幅明显,

南铁在客流集中的线路和时段加开旅客列车84列,同时定制了南昌西至厦门北、福州至平潭、福州至泰宁、厦门至福鼎等专属踏青旅游线路,为旅客假日出游提供更多车次选择。

为减少公铁接驳等待时长,南平市、武夷山北等站主动与属地公交部门对接,建立信息联动机制,根据高铁班次精准安排运力,加密景区主干线班次,缩短发车间隔时间,并在

高铁站与南源岭花园、仙茗生态茶园、五夫镇、燕子窠等著名景点间加开公交班次,延伸线路20余趟。眼下,古田翠屏湖、钱来山等景区李花、樱花进入盛花期,吸引了众多游客,古田北站开行直达景区的公交线路,让春游赏花之路更畅通。

铁路部门提醒,清明假期出行人数较多,又逢降雨天气,应尽量留足候车进站时间,避免“掐点”出行。

## 体育中考前夕 运动损伤学生增多

福州五城区体育中考即将举行,省第二人民医院运动医学部刘诗灏博士支招备考,并提醒考生疼痛不要忍,损伤请就医

海都记者 周婉怡

福州五城区体育中考将于4月13日至28日在福州海峡奥体中心拉开帷幕。近来,学生们的备战训练也进入了关键阶段。然而自新年以来,因体育活动导致的运动损伤前去就医的学生数量也呈上升趋势。

广大考生在准备体育中考过程中,应该注意什么?福建省第二人民医院运动医学部刘诗灏博士来支招。

### 热身不充分,膝关节、踝关节易损伤

刘诗灏博士介绍,自春节后,接诊的因不科学训练而受伤的孩子人数呈现出明显的增加趋势,平均每周大约有5至10个患者,并且临近考试,就诊人数明显增加。

刘诗灏博士解释,一

方面是因为部分学生可能为了短期内迅速提高体考成绩而制定了不合理的训练计划,短时间内增加了运动强度和负荷,从而导致运动过度疲劳性损伤;另一方面是因为训练前后缺乏

适当的热身和拉伸,从而导致扭伤、拉伤、挫伤等急性损伤。

“在各类体育考试项目中,特别是在跑步测试环节,孩子的运动损伤风险较大,其中膝关节和踝关节是孩子们在跑步过

程中最容易受到损伤的身体部位。”刘诗灏博士建议,孩子们在体育锻炼前务充分热身、拉伸,通过慢跑、关节活动操等动作提升肌肉温度,增强关节灵活性,这可以有效降低损伤的风险。其次,

建议学生们应遵循循序渐进的原则,逐步增加运动强度和训练量,切勿急于求成。尤其在跑步、跳跃等高强度活动中,要注重技术和姿势的正确性,防止因动作不当引发意外伤害。

### 提醒:出现运动损伤,应第一时间冷敷

在日常运动或者体育活动中,踝关节扭伤、膝关节损伤和腰背部疼痛是我们较常遇到的运动伤害。掌握正确及时的应对措施不仅有助于缓解疼痛,更能有效促进康复,避免后遗症。

若发生踝关节扭伤、膝关节损伤,立刻停止活

动,避免继续运动加重损伤,避免负重行走,以防止损伤加重。第一时间采用冰块包裹于毛巾内对扭伤处进行冷敷,每次持续15~20分钟,每天3~4次,但应注意避免直接接触皮肤以免冻伤。躺下时,将受伤脚抬高高于心脏水平,有利于缓解肿胀。

而在运动过程中,若出现腰背部疼痛,急性期也可以采用冷敷法,利用冰袋包裹在毛巾中敷于疼痛区域,每次约15~20分钟,每日3~4次,以减轻局部肿胀和炎症。过了急性期后,可以改用热敷促进血液循环,缓解肌肉紧张和僵硬。若疼痛难以忍

受,可在医生指导下服用处方止痛药,如非甾体抗炎药,以缓解疼痛和炎症。“平时要注意腰背肌力量的锻炼,同时在康复后重新参与运动时,应注重动作标准性,改正错误的运动模式,避免再次诱发腰部损伤。例如,在引体向上和仰卧起坐时,要充

分利用核心肌群的力量,避免腰椎过度受力。”刘诗灏博士说。

刘诗灏博士建议,无论何种运动伤害,遵循“早发现、早处理、合理康复”的原则至关重要,若出现运动损伤迹象,务必及时寻求专业医疗帮助,以免延误病情和加重损伤。

## 8日前福州多阴雨天气

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪)过去一周,福州市多阴雨天气,最大日雨量为119.8毫米(4日,永泰洑口乡)。最高气温为33.9℃,出现在闽清(3日,气温采用国家气象观测站数据,下同);最低气温为13.7℃,出现在罗源(5日)。最大阵风为31.4米/秒(11级,3月30日,闽侯上街镇)。

8日前,福州多降雨天气,9日起转为多云天气;其中6—7日部分乡镇有暴雨,同时局地伴有短时强降雨、雷雨大风等强对流天气。

气温方面,5日到9日受阴雨天气影响,福州气温较低,日最高气温为17℃~23℃;10日起气温明显上升,日最高气温可达34℃左右。