



未来几天全省雨水纷飞

中考期间雷雨频繁,闷热天易引发烦躁情绪,心理专家来支招

海都讯(见习记者 吴诗榕 郭思琪) 17日,我国降雨将减少、减弱,华南一带仍有持续降雨,部分地区有大到暴雨。昨日,福建省气象台继续发布“暴雨预警Ⅳ级”。“蝴蝶”已经停止编号并解除“台风预警Ⅳ级”。根据《福建省防汛抗旱防台风应急预案》《福建省人民政府防汛抗旱指挥部应急响应工作规程》,省防指决定于16日8时终止防台风应急响应。

未来几天福建全省雨水纷飞,市民朋友们需多多谨防雷雨天气的“到访”。从气温方面来看,中考期间福建省最高气温大多在

35℃上下,体感较为闷热。

福州这几日午后仍有可能出现降雨和雷电的情况,17—18日依旧雷雨多发,市民朋友注意出行安全,如遇雷雨,切勿在大树、电线杆等易遭雷击的物体附近停留,尽量不使用手机,远离水域和金属物品。19日,预计雨水退场,天气好转。而在气温方面,今天福州市区的高温有所回落,在31℃左右,18日之后高温稳步升高,午后炎热。

临近中考,闷热天气易引发烦躁情绪,福建省心理咨询与健康教育研究会副会长王永红指出,炎热

天气容易导致食欲不振和烦躁情绪,建议考生饮食以清淡易消化的粥类、蔬菜水果为主,避免油腻辛辣食物加重肠胃负担。同时要注意少量多次补充水分,可以适当饮用绿豆汤、酸梅汤等解暑饮品,维持身体电解质平衡。

在情绪管理方面,考生首先要理解烦躁是高温和压力的正常反应,不必过度自责,推荐采用“4—4—6呼吸法”(吸气4秒—屏息4秒—呼气6秒)帮助平复心情,坚持10~15分钟练习效果更佳。当感到特别烦躁时,可以用湿毛巾冷敷额头或手腕,配合深呼吸快

速降温。

针对备考期间的心理调适,王永红建议考生学会主动转移注意力,在压力过大时听2~3分钟轻音乐或做简单伸展运动。通过默念“我能冷静应对”等积极暗示,或回忆成功考试经历来增强信心。

“高温天气对每位考生都是考验,关键是要学会科学应对,把注意力放在可以控制的事情上。”王永红表示。

福州今起三天天气

17日	中雨转小雨	25℃~31℃
18日	小雨	25℃~34℃
19日	多云	26℃~34℃

铁路发布防洪蓝色预警

海都讯(记者 马俊杰 通讯员 李翔 吴志祥) 据中央气象台消息,16日8时至17日8时,福建东部和南部、江西南部的部分地区将有短时强降水天气。

福建省自然资源厅、福建省气象局于16日17时3分联合发布地质灾害气象风险黄色预警:16日20时至17日20时厦门的同安区、翔安区,漳州的龙海区、云霄县、漳浦县、诏安县、南靖县、平和县,龙岩的永定区、上杭县、武平县等地的部分地区地质灾害气象风险预警为黄色预

警,地质灾害发生可能性较大。

为确保铁路运输安全,中国铁路南昌局集团有限公司(以下简称南铁)发布管内京港、合福、龙龙等高铁,峰福、衢宁、漳龙等铁路部分区段防洪天气蓝色预警。为防范强对流天气对铁路运输安全带来的影响,南铁严格执行24小时值班制度,赣州、厦门、福州、南平等工务单位组织人员对线路设备和沿线排水系统、边坡、桥梁、隧道等关键设施进行全面细致检查。

我省将推广超慢跑健身

力争一年内实现万人参与,三年内达到十万规模

海都讯(记者 马俊杰 文/图) 6月14日,福建省登山协会超慢跑推广中心在福建省登山协会全民健身主题展厅成立。活动现场,超慢跑讲师与助教配合进行标准动作演示、动作指导,随后,参会人员分批次开展实地训练。

超慢跑,顾名思义,是一种以极慢速度进行的跑步运动,其配速通常在10至15分钟/千米,步频约为200次/分,速度甚至可比步行还慢,因其具备跑步必需的双脚腾空动作,本质上仍属于跑步。

福建省登山协会超慢跑推广中心负责人朱韶明会长告诉记者:“这项看似‘温和’的运动,实则蕴含着强大的健康能量。无论是青少年增强体质,还是中年人舒缓压力,抑或是老年人提升身体机能,超慢跑都能成为陪伴终身的‘健康伙伴’。可以说是一项对身体要求和物质要求都很低的低门槛健身运动。”他向记



超慢跑开始前也需热身

者解释:“首先,超慢跑无需专业装备,不必追求速度,只要迈开脚步,就能让心肺功能在循序渐进中得到提升,让身体在轻松节奏中燃脂减重、增强肌肉力量,是一项容易入门的有氧运动。其次,每一次呼吸与步伐的配合,都在释放压力、分泌内啡肽,让快乐与活力随脚步流淌,更对糖尿病、高血压等慢性病有明显改善作用,是高效能的‘情绪调节器’。”

对于推广中心的未来

规划,朱韶明透露,近期将联合运动医学专家和健身教练,制定超慢跑科学训练标准,并开展专业指导员培训工作,确保后续推广工作科学、规范。长期目标是通过组织社区超慢跑活动、校园推广计划以及企业健康跑赛事等,吸引更多人参与,力争一年内实现1万人参与,三年内达到10万规模。同时,将充分利用福建优美的自然环境和浓厚的运动氛围,打造特色超慢跑路线和品牌活动。

挑剔的“住户”在此落户

国家二保植物无叶美冠兰出现在福州植物园

海都讯(见习记者 罗丹凌文 福州植物园供图) 6月16日,福州植物园资源保护科在日常巡护中发现一片国家二级保护植物——无叶美冠兰。

“无叶美冠兰是兰科美冠兰属腐生植物,整株无绿叶,靠根部腐生营养生存。它的生长条件非常苛刻,要求空气湿度大、流通好、土壤疏松肥沃,还要在特定的共生真菌环境中才能健康生长。”据福州植物园相关负责人介绍,无叶美冠兰在福州植物园的存在,标志着福州植物园具有相当优良的生态环境,可以满足其对于自然生境的苛刻要求。

有意思的是,据园林专家介绍,当无叶美冠兰进入花期,其繁殖完全依赖于绿彩带蜂的授粉服务。这种植物的授粉机制堪称自然界的精心骗局——它通过花瓣的形态与色彩模拟食源信号,成功诱使绿彩带蜂前来采蜜。然而,当这些昆虫满怀期待地抵达时,却发现花朵



无叶美冠兰

并未提供任何花蜜或花粉作为报酬。尽管如此,绿彩带蜂在无意间完成了授粉任务,为无叶美冠兰的繁衍做出了贡献,而它们自身却未能获得任何实质性的回报。

据资料显示,无叶美冠兰无绿叶,依赖根部与真菌共生获取营养。其花

褐黄色,唇瓣具显著褶片和腺毛,与属名“美冠兰”呼应。无叶美冠兰分布于中国南方、东南亚至澳大利亚北部,因对共生真菌和授粉昆虫(如绿彩带蜂)的严格依赖,人工繁育困难,被列为《濒危野生动植物种国际贸易公约》(CITES)附录Ⅱ物种。

山海携手筑防线 兴业福州谱新篇

“续写山海情深 共筑金融权益”公益活动成功举办

6月13日上午,一场跨越山海的金融消费者权益保护公益活动在福州西湖公园晨曦广场与银川闽宁镇镇史馆广场同步启幕。在福建省消费者权益保护委员会、宁夏回族自治区消费者协会、宁夏回族自治区银行业协会联合指导下,福建金融机构与宁夏金融机构共同举办的“续写山海情深 共筑金融权益”活动,以“线上直播+线下互动”的创新形式开展,打破了地域界限,将金融知识、维权理念送入千家万户,为闽宁协作注入新动能。

活动现场,两地通过云端连线实现“山海同屏”。福建省消委会秘书处负责人对《闽宁消费维权战略合作协议》进行深度解读,详细阐述闽宁两地在打通数据壁垒、共享维权资源等方面

的协作规划。

同时,兴业银行福州分行、中国光大银行福州分行等福建六家金融机构代表,依次分享各自在金融消保领域的特色实践,内容涵盖适老化服务、科技赋能教育、非法中介识别等。

宁夏回族自治区消费者协会、宁夏回族自治区银行业协会携当地八家金融机构代表同步接入连线,双方就抵制金融领域非法中介、跨区域消保协作机制展开实时交流,以机构协同联动的形式筑牢金融安全防护网。

作为福州地区主办方代表,兴业银行福州分行未来将与宁夏金融机构携手完善跨区域消保协作机制,持续加大金融知识普及力度,以实际行动续写“山海情深”的协作新篇章。

宁德蕉城区关工委赴九都镇华镜村调研黄精种植基地

6月6日,宁德蕉城区关工委主任杨端生赴九都镇华镜村黄精种植基地调研(如图),考察林下种植及加工流程,基地负责人胡善贵向调研组详细介绍发展模式及特色产品。(章丽妹)



宁德蕉城区九都镇第十三届人民代表大会第五次会议胜利召开

6月10日,宁德蕉城区九都镇第十三届人民代表大会第五次会议隆重召开(如图),九都镇党委书记蓝水禄主持会议。会议听取和审议了《宁德市蕉城区九都镇国土空间总体规划(2021—2035年)》及编制工作有关情况说明,同意通过《宁德市蕉城区九都镇国土空间总体规划(2021—2035年)》的决议。(章丽妹)

