



4日  
生活指数



空气污染扩散:中  
易感人群应当适当减少室外活动。



穿衣:炎热  
建议着短衫、短裤等清凉夏季服装。



感冒:少发  
感冒机率较低,避免长期处于空调屋中。



交通:一般  
有降雪且路面潮湿,注意保持车距。

# 37°C+! 菏泽开启“蒸笼”模式

## 菏泽发布高温橙色预警,今日大部分县区最高气温将升至37°C以上

本报菏泽7月3日讯(记者李德领) 3日10时许,菏泽市气象台将高温黄色预警信号提升为高温橙色预警信号,齐鲁晚报记者从菏泽市气象台了解到,4日菏泽大部分县区最高气温将升至37°C以上,市民要注意防暑降温,尽量减少户外活动。

3日10时52分,菏泽市气象台将高温黄色预警信号提升为高温橙色预警信号,预计

3日下午菏泽的牡丹区、鄄城、东明最高气温将升至37°C以上,其他县区最高气温35-37°C,4日菏泽大部分县区最高气温将升至37°C以上。并给出防范措施:有关部门和单位按照职责落实防暑降温保障措施;尽量避免在高温时段进行户外活动,高温条件下作业的人员应当缩短连续工作时间;对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导,并采取必要的

防护措施;有关部门和单位应当注意防范因用电过高,以及电线、变压器等电力负荷过大而引发的火灾。

据悉,当24小时内最高气温将升至37°C以上时,气象部门就会发布高温预警信号,按最高气温的高低分为三级,分别以黄色、橙色、红色表示。随后,东明县气象局、鄄城县气象局、定陶区气象局、曹县气象局等相继发布高温橙色预警信

号。齐鲁晚报记者从菏泽市气象台了解到,5日以前,受高原东伸的暖气团控制,湿度大高温闷热;6日到7日西太平洋副高再度西进北上,菏泽有一次较明显的降水过程,但雨量分布不均。预计本周降水量30到40毫米,接近常年;周平均气温30°C左右,较常年明显偏高;3日到5日最高气温在36°C左右,且湿

度大天气闷热,6日以后高温有所缓解。

据菏泽市气象台3日15时发布预报,未来三天内菏泽具体气温如下:3日夜到4日白天,晴,最高温度37°C,最低温度27°C,南风2-3级。4日夜到5日白天,晴,最高温度35°C,最低温度27°C,南风2-3级。5日夜到6日白天,雷雨,最高温度31°C,最低温度26°C,东南风转南风2-3级。

# 中药饮片市场迎检 成武从严整治

本报成武7月3日讯(记者董梦婕 通讯员孟凡涛) 为保障中药饮片质量安全,提升全县中药饮片经营使用质量管理水平,成武县市场监督管理局在全县开展为期三个月的中药饮片市场专项整治。

此次专项整治从6月25日开始至9月25日结束,县市场监管局执法大队重点检查了经营单位是否严格执行药品GSP有关规定,对中药饮片的购进、验收、储存、运输等

过程进行严格管控;是否存在饮片分包装、改换标签等行为;是否违规经营中药配方颗粒;是否经营染色、增重、掺杂、使假中药饮片,零售药店是否按处方调配中药饮片。

准备阶段中,药品经营使用单位开展自查自纠;监督检查阶段对中药饮片经营使用单位开展检查,并对党参、黄芪、白芍、金银花、海金沙、白鲜皮、猪苓、地龙、穿山甲、大黄、酸枣仁、

防己、沙苑子、川贝母、菟丝子、红花、黄连、蒲黄、西红花、朱砂粉共20种中药饮片开展快检。

对快检中发现的可疑产品将立即抽样送检测机构检验,并列入省局药械风险处下达的全省药品抽检计划批次。发现违法违规行为将及时查处,追溯来源、查清流向,对涉及多个地区的重大案件,将报请市食药局挂牌督办,对涉嫌犯罪的,依法移送公安机关。

# 夏季起居养生 应做好三件事

现在已经进入盛夏,天气越来越热了,这个时候要注意锻炼身体,那么夏季如何养生呢?专家介绍,夏季起居养生需从三方面注意,即睡眠时间、衣物穿着和切忌贪凉,如此可让身体强健,预防疾病的发生。



## 1、夜卧早起

《黄帝内经》中提出夏季养生要坚持“夜卧早起”即睡得晚起得早,消耗储存的能量,拨对生物钟。最佳入睡时间是晚上10:00至11:00,起床时间是早晨5:30到6:30。

但因夏季人易犯困体乏,会出现睡眠不足的情况,引起多种危害:

- (1)影响大脑的创造性思维和处事物的能力。
- (2)引起皮肤毛细血管淤滞,易生皱纹。
- (3)使人心情焦虑,免疫力下降,导致疾病发生。
- (4)引起血中胆固醇含量增高,发生心脏病。

所以,需要通过午睡来保证充足睡眠,午睡时间1小时为宜。

## 2、合理着装

夏季天气炎热,在着装上需要时刻注意,保持身体舒适。具体应做到以下几点:

- (1)谨慎选择针织衫,这样

- 易于身体排汗。
- (2)勤换湿衣,夏季易出汗,所以衣服湿了需要及时更换。
- (3)鞋要合适、透气,大小合脚。

## 3、贪凉也要有道

炎炎夏日,虽热得烦躁,但也不可贪凉,以防止阴阳相争伤及身体,需从以下几点,做到正确避暑:

- (1)空调:在使用空调时,室内外温差不要超过5°C,运行时间不宜超过2小时,2小时左右应适当通风换气,部分病人不宜长期呆在空调房内,从空调环境进入高温环境时,不可骤冷骤热。
- (2)风扇:身体出汗较多时,不宜马上直接对着风扇吹;睡觉时,风速最好调到低档位,而且要尽量地避免将风扇对着头部吹。
- (3)预防“凉席病”:尽量选用竹凉席,最好不选用草席,并保持凉席的清洁卫生。

# 表彰先进 庆“七一”

近日,菏泽市中医医院召开迎“七一”党员大会,通过回顾党的光辉历史、举行年度党建工作表彰、上党课的形式庆祝党的生日。据悉,菏泽市中医医院现有7个党支部,共238名党员。会议对行政支部和内科支部2个先进党支部和12名优秀共产党员进行了表彰。

本报记者 董梦婕 摄影报道



### 医讯

## 鲁心医院北京专家门诊(7月)

菏泽鲁心脑血管病医院是一家三级心脑血管病专科医院。北京阜外医院、北京宣武医院等医院的心脑血管病专家定期在该院坐诊,使菏泽心脑血管病患者在家门口享受到国家级医疗服务。

7月1日 北京胸科医院心内科 张健主任医师、教授

7月15日 北京宣武医院神经内科 赵利杰 主任医师、教授

7月8日 北京阜外医院心内科 高展 主任医师、教授

7月23日 北京阜外医院心内科 项志敏 主任医师、教授

7月9日 北京阜外医院心内科 项志敏 主任医师、教授

7月29日 北京胸科医院心内科 张健 主任医师、教授

7月15日 北京胸科医院心内科 张健 主任医师、教授

7月29日 北京宣武医院神经内科 张新卿 主任医师、教授

专家坐诊每日限号30人

地址:菏泽市黄河路与牡丹路交叉口(鲁西南五金建材大市场东邻)  
乘车路线:10路、14路、23路、28路公交车 电话:0530-5038999

# 遗失声明

- ★山东双贝食品有限公司的法人章丢失,特此声明。
- ★菏泽市交警支队车管所丢失山东省非税收入通用票据,票据号码为101029456260,101029456261,101029456262,一式四联,声明作废!



齐鲁晚报官方APP  
齐鲁壹点



齐鲁晚报·今日菏泽  
官方微信二维码