



# 暑天进入“后半程” 雷阵雨中迎“立秋”

本报讯(实习生 郝思佳 于加逸 记者 陈悦)最近一段时间,天气凉快多了,不知不觉夏天悄悄进入了“后半程”,今天哈尔滨在多云有雷阵雨天气中迎来“立秋”,这是二十四节气之中秋季的第一个节气。

市气象部门预计,7日白天哈尔滨市多云有雷阵雨,午后最高气温28℃,西南风3-4级,风力不大,非常舒适。夜间为多云天气,最低气温18℃,东南风2-3级。

“立秋”并不代表着夏天就结束了,今年因为有“俩中伏”,“三伏天”长达40天,8月10日进入“末伏”,8月20日才“出伏”。从时间上看,今年的“立秋”恰好在“中伏”末尾,秋后尚有一伏,还是要当心“秋老虎”发威。

预计未来一段时间,哈尔滨白天最高气温多在25℃附近徘徊,记者查看近期天气预报,8月16日至18日,哈尔滨白天最高气温还可能升至30℃。



秋膘贴起来

“立秋”是二十四节气中第13个节气,意味着夏尽秋来,金风渐至。民间有“贴秋膘”“咬秋”“啃秋”等习俗。

暑伏时节,天气炎热,会出现消瘦等“苦夏”现象,“立秋”至,当然要“以肉贴膘”补回来。适当“贴秋膘”可提高人体脏器功能,但对老年人、儿童、胃火旺或肥胖者,以及患有心脑血管疾病的人群来说,则要适量。可搭配一些具有健脾养胃、滋阴润肺的果蔬,如苹果、梨、百合、山药、莲藕、萝卜等。

“立秋”还有“咬秋”“啃秋”的习俗。人们相信立秋时吃瓜可免除腹泻,防止秋燥。但专家也表示,西瓜等性属寒凉,食用要适量,特别是在“立秋”以后。



今天

28℃至18℃

白天多云有雷阵雨 西南风3-4级

夜间多云 东南风2-3级

明天

27℃至17℃

白天多云有分散性雷阵雨 偏东风3-4级

夜间多云 偏东风3-4级

后天

24℃至16℃

白天多云 偏东风4-5级

夜间多云 偏东风3-4级

紫外线指数

5级

紫外线强度强,对人体影响较大,外出必须做好防护措施。

## 让疫苗“流动”起来

5日起,道里区在通江社区(中央大街商圈及防洪纪念塔区域)、兆麟社区(索菲亚教堂广场及透笼商圈)、康安社区(肖家大院及朝阳大市场商圈)、工农社区(群力远大商圈及王府井购物中心广场)等人员流动量较大的地区设置新冠疫苗流动接种点。接种人群在入口处扫描相关信息核验无误后,即可持身份证依次扫健康二维码,上车完成疫苗接种。

孙姬 吕建 本报记者 孙岩 摄



停电

## 8月31日 南岗部分区域停电

本报讯(记者 田春荣)因设备检修等原因,原计划8月13日南岗部分区域停电变更为8月31日停电,请相关用电户提前做好停电准备。

原定于8月13日4:00至17:00,66kV顾乡变10kV尤家线停电时间变更为8月31日4:00至17:00。

停电原因及范围:因设备检修,工电路头和家园小区、尤家街、西沟街部分、68中、天悦国际临时电、悦城国际小区临时电、华闻大厦、鸿朗花园一期、鸿朗花园二期、南开华府小区、地泰小区临时电、财政专科学校、保利颐和家园、三机床、闸门分厂、松江锅炉厂、哈西红博广场临时电、兴达包装厂、政法干校等一带停电。

咨询电话:84662474

(以上信息为国网哈尔滨供电公司发布)

## 哈尔滨市疾病预防控制中心紧急提醒

截至8月5日20时,全国新增北京市朝阳区国风上观小区及周边联络大厦、方恒时代等封控区域,重庆市奉节县,河南省驻马店市西平县,河南省安阳市汤阴县,湖北省荆门市高新区·掇刀区,海南省海口市琼山区,内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区等7处排查管控地区。

为精准落实“外防输入、内防反弹”防控策略,有效控制和降低新冠疫情传播风险。哈尔滨市疾病预防控制中心特发布疫情防控提醒如下:

一、请7月30日以来到过北京市朝阳区国风上观小区及周边联络大厦、方恒时代等封控区域,7月30日以来到过重庆市奉节县,8月2日以来到过河南省驻马店市西平县,7月28日以来到过河南省安阳市汤阴县,7月30日以来到过湖北省荆门市高新区·掇刀区,7月28日以来到过海南省海口市琼山区,7月29日以来到过内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区等疫情相关地区的市民以及近14日内有中高风险地区旅居史(含旅途中转停

留)、南京禄口机场经停史、中高风险地区所在设区市(直辖市为区)的来哈返哈的所有人员,在做好个人防护的前提下,立即向所在社区(村屯)、工作单位报备,并配合执行疫情排查、核酸检测、医学观察等防控措施。

二、提醒市民近期不要出哈、出省,特别是出省旅游,尽量不要前往上述疫情风险地区,如必须前往,务请提前向所在社区(村屯)、工作单位报备,并注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求,自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品,做好防护,返哈后,要按照我市相关疫情防控政策执行。如与确诊病例或无症状感染者轨迹交集,或近期接触过上述地区相关人员,应主动向所在社区(村屯)、工作单位报备。

三、如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,请勿自行服药,需佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊,就诊过程中避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅居史、接触

史。

四、接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎的有效措施,更是每一位公民应尽的责任和义务,符合条件却仍未接种的市民尽快完成接种,共同构建抗击新冠病毒免疫屏障。

五、请广大市民充分认识当前疫情复杂形势,继续绷紧疫情防控这根弦,做好个人健康防护,科学规范佩戴口罩,尤其是乘坐公共交

通工具时以及在人群聚集场所活动时佩戴口罩。乘飞机等公共交通工具时还应尽量避免接触公共用品、减少进食和饮水次数,并在日常生活中继续遵守保持安全社交距离,不扎堆、不聚集、勤洗手、常通风、少聚餐、分餐制、使用公勺公筷,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡,进出公共场所等应积极配合体温测量、健康码(行程码)查验等卫生习惯和生活方式。

### 哈尔滨市各区县(市)疾控中心咨询电话

哈尔滨市疾控中心 51012320

道里区疾控中心 51669665	依兰县疾控中心 57222573
道外区疾控中心 57672096	巴彦县疾控中心 57502636
南岗区疾控中心 86243577	宾县疾控中心 57983602
香坊区疾控中心 55694618	方正县疾控中心 57112343
平房区疾控中心 86520920	木兰县疾控中心 57083497
阿城区疾控中心 53722510	尚志市疾控中心 53324184
松北区疾控中心 88105166	通河县疾控中心 57435030
呼兰区疾控中心 57321893	五常市疾控中心 55802434
双城区疾控中心 53163181	延寿县疾控中心 53067333

## 哈市新冠疫苗预约接种方式

- 一是线上预约:公众可以通过微信小程序“健康龙江服务平台”进行线上预约。
  - 二是电话预约:公众可以通过拨打现居住地接种门诊电话,进行电话预约。
  - 三是当面预约:针对老年人,可以自行或由亲属前往现居住地接种门诊进行当面预约。
- 市民预约后,按照通知信息即可进行疫苗接种。



居民预约接种二维码

新冠疫情防控不放松,公众要切实增强个人防护意识,及时接种新冠疫苗,科学规范佩戴口罩(尤其是在乘坐公共交通工具和在公共场所活动时)、勤洗手、常通风、保持安全社交距离。

近期,江苏南京疫情传播链不断延长,请大家密切关注国内疫情动态。凡是有疫情风险地区旅居史的人员,立即向单位、属地社区(村)报告,并配合执行疫情排查、核酸检测、医学观察等防控措施。

## 彩票

### 体彩中奖号码

- 排列3 第21208期 520
- 排列5 第21208期 52077
- 七星彩 第21090期 268704+6
- 6+1 第21060期 701260+4

### 福彩中奖号码

- 七乐彩 第21090期 05 15 18 19 22 23 28+09
- 3D 第21208期 283
- 22选5 第21208期 02 05 10 15 17
- P62 第21208期 777068+1