

白露到了昼夜温差大 一早一晚记得加衣裳

专家提醒:这段时间应早睡早起保证充足睡眠

本报讯(记者 崔虹)“白露暖秋色,月明清漏中。”昨天,我们迎来白露节气,这也是一年中昼夜温差最大的节气。因此,专家提醒市民要根据气温变化合理着装,以防着凉感冒。

昼夜温差达到 10℃左右

虽然雨姑娘上周五光临石家庄,狠狠打压了当天气温。但到了周末,不仅雨过天晴,石家庄更是启动了晴晒模式。由于太阳充分发挥威力,使得那两天的最高气温均在 30℃以上,尤其是昨天,气温最高冲到了 34℃,而早晨最低气温却只有 18℃。“早晨出去明显感觉到凉了,中午还挺热。”市民王女士说出了大家的心里话。

昨天是白露节气,因秋气渐深,温差较大,接近地面的水蒸气夜间遇冷凝结成水珠而得名。《月令七十二候集解》记载:“白露,八月节。秋属金,金色白,阴气渐重,露凝而白也。”为什么形容露水是“白”的呢?据介绍,古人以“春夏秋冬”四时配“金木水火土”五行,秋属金,金色白,

以白形容秋露,故名“白露”。

进入白露时节后,石家庄的天气怎么样呢?石家庄市气象台专家介绍,石家庄天气目前来看不会迎来明显降雨。根据最新气象信息,今天,石家庄空中云量增多,最高气温略有回落,预计在 31℃附近。明天,晴间多云,最高气温 33℃。虽然这两天的最高气温都在 30℃以上,但最低气温刚刚超过 20℃,因此,提醒早出晚归的朋友要记得添加衣物。

“白露身不露”,随时添衣物

“白露秋风夜,一夜凉一夜。”白露是二十四节气中昼夜温差最大的一段时间,按照古人的说法,“大抵早温,昼热,晚凉,夜寒,一日而四时之气备”,犹如一天中寒来暑往,四季轮回。面对这样的天气变化,大家应如何养生保健呢?专家认为,玉露生凉,民间老话或俗语有“处暑十八盆,白露勿露身”“白露不露,长衣长裤”等说法。而这些老话或俗语都是在提醒人们,到了白露时节,大家要随时注

意添加衣物,以防受凉感冒,但需要逐步增加衣物,以穿上后“身体略微有点凉意”为度。

告别炎热夏天,迎来凉爽秋天。但是秋风降温的同时,把空气中的水分也吹干了,中医把这种气候特点称为“秋燥”。中医认为,“燥”是秋季的主气,属阳邪,其引起的疾病有“温燥”(初秋)和“凉燥”(深秋)。初秋时节,夏季的高温尚未退却,再加上天晴少雨、气候干燥,因此这个时候感染的燥邪为温燥,主要伤阴,即容易耗人津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。为了防止“秋燥”伤人,专家建议饮食上宜遵循“养气润燥”的原则,适当选用山药、银耳、百合、杏仁、雪梨、萝卜、番茄、蜂蜜等有益脾胃和滋阴生津的食物,少食辛辣、生冷食物;平时多饮水,保持呼吸道与肺部的湿润度。

起居方面,应早睡早起,保证充足睡眠;选择健走、太极拳、八段锦、五禽戏等舒缓运动,避免过度劳累;通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力,保持心情舒畅。

多家航空公司推出“爱宠随行”服务

宠物机票价格较高,而且需要提前预约

本报讯(记者 刘文静)想带“毛孩子”一起外出,办好手续就可以结伴上飞机了!日前,多家航空公司推出“爱宠随行”服务,宠物可以和主人一起坐进客舱,而不是作为行李来托运,这一服务受到了养宠人士的大力欢迎。

宠物猫进机舱主人很安心

8月31日,石家庄正定国际机场迎来一位特殊的旅客——一只软萌可爱的宠物猫,在办理完各项手续后,它与主人王女士一同乘坐河北航空 NS3285 航班,从石家庄飞往南京。

王女士说,这只宠物猫是她儿子养的,儿子在南京工作,她在石家庄。儿子的工作有寒暑假,每年寒暑假儿子外出旅行前,都会把猫送到石家庄托她照顾,寒暑假结束后,她再把猫送去南京。以前没有合适的宠物友好航班,她都是坐高铁去,高铁上可以携带宠物,只是路上时间比较长。这次河北航空开通“爱宠随行”服务后,她马上进行了预约,根据规定开了“动物检疫合格证明”,到机场办理好手续就可以登机了。

携宠人士优先登机,王女士带着猫坐在机舱最后一排靠窗的位置,猫在宠物箱里一直很乖很安静。“‘毛孩子’终于可以和我们一起坐飞机了,看着它在客舱里安静舒适的样子,我非常开心!”王女士高兴地说。

多家航空公司推出“爱宠随行”服务

据河北航空人士介绍,这是他们首次推出“爱宠随行”服务,为了保证“人宠同行”安全顺畅,各部门密切配合,认真查验宠物材料,引导旅客按规定办理相关手续,并对宠物箱加装锁扣与网兜双重防护,还特别为旅客提供靠窗位置,让携宠旅客和普通旅客都能安心。目前,河北航空在石家庄机场和北京大兴机场出港的国内直达航班都同步推出了宠物客舱运输服务,有计划携宠出行的旅客可提前预约。



■工作人员丈量宠物箱尺寸是否符合规定。 张佳丽 摄

春秋航空最近也在石家庄机场推出了“宠物进客舱”服务,以“爱宠随行”为理念,提供宠物友好三联座位区、优先登机 etc 全流程宠物友好出行方案。据介绍,“宠物友好三联座位区”限定于指定区域。旅客落座过道位,宠物航空箱固定于中间及靠窗的两个座位,通过物理隔断为宠物和主人营造一个相对独立且安全的监护空间。此设计解决了中长距离飞行的宠物应激难题,主人可随时观察宠物状态,宠物也能通过气味感知主人的存在,大幅降低宠物的焦虑感。

携宠出行需提前预约

宠物进机舱,票价有点高。记者询问多家航空公司获悉,因宠物需要更多的关注与服务,票价普遍比人高。最近才携带宠物猫飞去南京的王女士说,这次石家庄到南京,她自己的票价打折后是 420 元,宠物猫的票价是 1399 元。

此外,各家航空公司对宠物进客舱都有较为详细的规定,如春秋航空规定,携宠旅客须提前备齐“动物检疫合格证明”、小动物疫苗注射证明及合规硬质航空箱,宠物箱尺寸“长×宽×高”不得超过“61×45×32 厘米”,且宠物和箱总重量不得超过 14kg。航空箱需遵循“双锁双防”规范,箱门处安装第一道防逃逸锁扣,外层加套防护网兜并拴挂第二道加固锁扣,双重屏障杜绝意外。

为了确保安全,宠物全程都要在航空箱中。每个航班最多承运的宠物数量也有限制,有的航班最多 4 只,有的航班最多 2 只,均需由年满 18 周岁的旅客全程看管,形成“人在侧、宠在旁”的陪伴闭环。

航空公司提醒想要携宠出行的旅客,务必提前预约,了解需要携带的手续,及早到机场办理登机手续。

地铁 4 号线又一区间盾构机始发

本报讯(记者 冯月静)近日,随着刀盘旋转,石家庄地铁 4 号线一期工程建设南大街站—南焦枢纽站区间左线盾构顺利通过始发条件核查,“复兴 7 号”盾构机正式开启地下掘进任务,顺利始发。

随着一声令下,在石家庄地铁 4 号线一期工程建设南大街站施工现场,爆发出震天动地的轰鸣,在左线盾构井内,重达 500 吨的钢铁巨龙轰然启动,直径 6.48 米的巨大刀盘缓缓起转,“复兴 7 号”盾构机以雷霆之势破土前行,向着南焦枢纽站方向掘进。

据介绍,建设南大街站—南焦枢纽站区间左线总长 1459.4 米,其中盾构段长 1369.9 米、暗挖段长 89.5 米,以建设南大街站为起点,向东沿仓丰路敷设,随后在仓丰路与裕翔街交叉口左转向北,沿裕翔街延伸至南焦枢纽站北端暗挖段空推接收。该区间风险源集中、施工难度较大。为确保“复兴 7 号”盾构机始发掘进质效,建设团队在交投集团所属轨道集团的支持下,系统构建危大工程全生命周期安全管控体系。一方面实施“厂家预装把关+现场复查确认”双控机制对盾构机刀盘、主驱动等核心部件开展无损探伤检测,同步建立“一机一档”全息台账护航设备健康运行;另一方面以标准化建设为抓手,超前完成专项施工方案、应急预案编审及地下雷达探测、周边环境调查、房屋安全评估全要素风险画像等以彻底破除瓶颈制约。同时,作业执行阶段,团队将依托数字化采集系统实时监测盾构机身姿态和地面沉降数据变化,实现风险源智能识别、动态预警与精准处置。

接下来,交投集团所属轨道集团将持之以恒优化施工组织,强化安全管理,全力打造经得起历史和人民检验的精品工程、百年工程。



■“复兴 7 号”盾构机始发。 通讯员 田张梦 摄