## 高温“炙烤”陕西

# 近几日局地最高温可达37℃以上

5月17日,记者从陕西省气象局召开的新闻发布会获悉,18日至21日陕北局地、关中大部和陕南大部有35℃以上高温天气,局地可达37℃以上。19日至21日,全省大部用电需求较常年同期偏高12%-16%。

### 建议公众做好防暑降温准备

据陕西省气象台首席预报员陈小婷介绍,5月19日:全省晴天间多云。陕北东部、关中平原大部、陕南中部有35℃以上高温天气,局地可达37℃以上。20日:全省多云间晴天。陕北南部局地、关中大部和陕南大部有35℃以上高温天气。陕北部分地方有5-6级偏南风。21日:全省晴天转多云。陕北南部、关中大部和陕南大部有35℃以上高温天气。陕北部分地方有5-6级偏南风。22日:全省多云转阴天,大部分地方有阵雨或雷阵雨。日平均气温陕北大部、关中北部下降8℃左右,并伴有6-7级偏北风。23日:全省阴天小雨转晴天。陕北大部、关中北部和商洛有6-7级偏北风。

陕西省气象服务中心高级工程师沈姣姣介绍能源保供关注重点及建议。高温天气易导致用电需求增加,建议电力部门做好科学调度,并防范因电力负载过大而引发的火灾隐患。建议水务部门确保用水高峰期间供水系统稳定运行;合理利用气象有利条件发电。预计未来一周风光新能源发电气象条件总体较好,建议高效利用风电和光伏有利气象条件发电,合理安排能源和储能的调度配比,确保民生用电保障。持续高温天气将增加健康风险,尤其是中暑、热射病、心血管疾病等发生概率。建议公众做好防暑降温准备,避免高温时段户外活动,及时补充水分,户外作业人员切实做好高温防暑工作。

### 冬小麦干热风风险高

据陕西省农业遥感与经济作物气象服务中心高级工程师柏秦凤介绍,当前我省大部冬小麦处于灌浆期,陕南中西部冬小麦处于灌浆至乳熟期;前期干旱叠加高温,不利于小麦灌浆生长,影响籽粒数形成,尤其是没有灌溉条件的旱地小麦。预计5月19日至21日,关中大部、陕南东北部部分地方日最高气温将普遍超过35℃,局地可达37℃以上,午后相对湿度将低于25%、风速将在3米/秒以上,冬小麦干热风风险高,其中,渭南大部、铜川南部、咸阳南部、宝鸡东部、西安北部干热风风险很高。干热风天气易导致小麦灌浆受阻,严重时造成小麦水分失衡,导致小麦早衰。

针对以上情况,柏秦凤建议,适时开展“一喷三防”作业,提高小麦叶片光合能力与抗蒸腾作用;对土壤墒情较差,有微喷灌设备的地块,可在干热风来临前适量喷水增加空气湿度,降低冠层温度,减轻干热风影响。

### 西安发布高温黄色预警

西安市气象台5月17日发布重要天气报告:受高压脊影响,预计5月18日至21日西安市晴热少雨,将出现持续4天、影响范围广、单点最高温度接近历史同期极值的高温天气,城区及平原地区部分地方最高气温可达40℃以上。受热力不稳定影响,午后易出现雷暴天气,需密切关注短时临近预报预警信息。另外,西安市大部将出现对冬小麦有影响的干热风天气。

西安市气象台5月18日9时24分发布高温黄色预警信号:5月19日至20日高温强度增强,城区及平原地区最高气温将升至37℃以上,局地可达40℃以上,请注意防范。

具体预报,西安5月19日:晴天间多云,23~39℃;20日:晴天间多云,24~40℃;21日:多云转阴天,20~41℃;22日:阴天有小雨或雷阵雨,阵风6-7级,16~33℃;23日:多云转晴,17~33℃;24日:晴天间多云,17~29℃;25日:多云,18~31℃。

本报记者 陶颖

# 冻水果冰淇淋成夏日新宠

## 专家:自制要注意保存时间和方式

随着夏日的来临,冰淇淋市场热起来。记者在便利店、超市发现,冻芒果、冻柿子等“纯天然”冰淇淋成为许多年轻消费者首选消暑零食。

5月18日,在未央路附近的盒马鲜生店内,9.9元的保定冰柿冰淇淋杯吸引了不少顾客进店挑选。记者拿起一个保定冰柿冰淇淋杯看到,杯身上配料表后面只写着“磨盘柿”三个字。

“现在大家越来越注重健康,这种冻水果冰淇淋没有什么‘科技狠活’,又能解暑。”张先生跟女朋友一口气往购物车里放了6盒,他表示,之前偶然发现这种冻水果冰淇淋,吃了一次感觉不错,所以经常来囤货。

在不远处的一家小超市内,记者发现冰柜里摆放着冻芒果、冻杨梅。跟冰淇淋杯不同,冻芒果是将一整颗芒果串在一根木棍上,像是一支雪糕,售价为7.8元;冻杨梅则是十几颗装在一个塑料盒里,售价为14.9元。两款冻水果均采用真空袋进行简单包装。

“这两款销量都还不错,跟一般的冰淇淋价格也差不太多。”看到记者在冰柜前观察,店员热情地介绍起来。她告诉记者,冰柜原本是放雪糕的,起初店里尝试制作了冻水果冰淇淋,没想到很受欢迎,销量比普通的雪糕更好。

此外,冻水果系列冰淇淋在线上平台的销量也十分可观。记者在电商平台上搜索发现,部分店铺的累计销量已突破2万件。

记者在社交平台上看到,不少网友也分享自制的冻水果冰淇淋,由于主打“纯天然”,这类冰淇淋制作起来也很方便,许多网友将水果洗干净去皮之后,用保鲜袋装起来放进冰箱就算完成,也有一些网友会切块处理并添加少许酸奶。

注册营养师张英提醒,相比传统冰淇淋多含大量糖分、添加剂和人工色素,冻水果冰淇淋保留了水果的天然营养成分,符合消费者对健康的追求。不过,网友在自制冻水果冰淇淋时,要注意保存时间和方式,冰箱冷冻和真空密封并不是万能的。例如荔枝0℃以下长期存放会变黑腐烂,不宜用来制作冻水果冰淇淋,而苹果等易释放乙烯的水果,真空保存可能积聚乙烯气体,反而更容易变质。

本报记者 文晨

# 社区非遗课堂让居民爱上传统技艺

**本报讯(记者 姬娜)**一把剪刀,一张红纸,在指尖翻飞间幻化出精美窗花;一根银针,几缕彩线,于方寸布帛上勾勒出传统韵味。5月15日至16日,西安市长乐坊街道兴庆社区“非遗空间”民间技艺培训活动在金花坊小区邻里服务站火热开展,居民在亲身体验中感受传统文化魅力。

“剪纸讲究下刀要稳,线条要流畅……”现场,西安市民间文艺家协会会员王淑敏耐心指导居民剪纸技巧。她一边讲述剪纸的历史渊源,一边示范如何用剪刀在红纸上剪出精美的图案。居民们聚精会神,手中的剪刀在纸上游走,不一会儿,一幅幅栩栩如生的窗花便跃然纸上。

随后,澄城刺绣非遗市级代表性传承人王春莉手把手教授居民刺绣针法。“针脚要细密,配色要和谐,这样才能绣出传统韵味。”居民们穿针引线,在绣布上勾勒出花鸟鱼虫,体验传统工艺的独特魅力。

“今天学习了剪纸和刺绣技艺,感觉很有趣,我回家要给老伴好好露一手!”居民李女士兴奋地说。活动现场,大家互相交流学习心得,欢声笑语不断,邻里关系在文化互动中更加融洽。

“非遗进社区不仅能让居民近距离感受传统文化的魅力,更能增强文化自信,促进社区和谐发展。”兴庆社区党委书记、居委会主任姚亚梅表示,社区将持续开展非遗保护传承工作,通过系列文化活动构建社区文化生态,让传统技艺在新时代焕发活力。

居民学习剪纸技艺。

# 陕西出台“体重管理年”活动实施方案

**本报讯(记者 张毅伟)**近日,陕西省卫生健康委员会、省教育厅、省体育局等16部门联合印发《陕西省“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》),明确通过三年时间(2024—2026年),在全省范围内构建科学、系统、覆盖全生命周期的体重管理体系,倡导文明健康生活方式,预防和控制超重肥胖,推动慢性病防治关口前移。

《方案》提出三大主要目标,提升全民意识,通过科学普及和宣传倡导,消除体重管理认知误区,推动“吃动平衡”“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)理念深入人心。优化社会支持环境,在家庭、社区、学校、单位等场所配置体重管理工具,建设健康步道、健康食堂等支持性环境,扩大健身设施覆盖面。精准干预重点人群,针对孕产妇、婴幼儿、学生、职业人群、老年人等不同群体,制定差异化体重管理方案,阻断肥胖代际传递。

《方案》部署八大重点任务,形成全社会联动的体重管理格局。科学普及“八进活动”,推动体重管理知识进家庭、进社区、进学校、进医院、进企业、进商场、进餐馆、进机关,结合全民健康生活方式宣传月、爱国卫生月等节点开展专题活动。

家庭要加强健康管理,鼓励家庭配备体重秤、腰围尺,定期监测体重,减少高热量饮食和外卖频率。

《方案》强调,对全人群、全生命周期的体重管理,“体重管理年”活动覆盖全人群全生命周期。全省将加强对孕产妇、婴幼儿、学龄前儿童、学生、职业人群、老年人等重点人群体重管理。依托慢性病及危险因素等各类检测,开展体重状况监测。

# 特殊人群这样做好体重管理

**据新华社北京5月18日电(记者 温竞华)**5月17日至23日是全民营养周,今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。以营养和运动为基础的生活方式干预是体重管理的核心措施,儿童、老年人、孕期哺乳期女性等特殊人群该如何科学控制体重?营养专家给出建议。

专家指出,儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样:每日摄入12种以上食物,要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,每周摄入25种以上食物。

专家提示,老年人的肌肉数量和力量都在下降,体重管理应以保留肌肉为核心目标,循序渐进,避免快速减重或增重。

饮食上,应保证足量优质蛋白搭配适量果蔬,推荐肥胖中老年人采用“221餐盘法”:2拳蔬菜(半数为深色)、2掌心高蛋白食物(鱼、豆制品为主)、1拳低血糖生成指数(低GI)主食(如糙米燕麦),增加抗阻运动,同时补充蛋白营养补充剂。

专家建议,孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动,如在阴凉处或清晨锻炼;尽量避免在高温高湿环境下运动,避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。