

省气象台升级发布高温黄色预警 今明两天西安高温持续

本报讯(记者 陶颖)5月19日,记者从西安市气象台获悉,20日至21日影响西安的高温强度进一步增强,最高气温可达39~41℃,干热风风险等级高,午后可能出现分散性热对流。21日夜间至22日白天有一次降水、吹风天气过程,由于前期能量较高,降水具有对流性,预计全市有雷阵雨或小雨,偏西风3-4级,阵风6-7级,高温有所缓解。后期23日至26日以晴到多云天气为主。

具体预报:西安5月20日:晴天间多云,24~40℃;21日:多云转阴天,25~41℃;22日:阴天有小雨或雷阵雨,19~31℃;23日:多云间晴天,19~27℃;24日:多云间晴天,19~31℃;25日:晴天间多云,20~31℃。

陕西省气象台5月19日18时30分升级发布高温黄色预

警:受暖脊影响,预计20日陕北东部、关中平原、陕南河谷地区有35℃以上的高温天气,榆林东部、延安东部、宝鸡东部、杨凌示范区、咸阳南部、西安北部、渭南南部、安康东部气温可达37℃以上,其中宝鸡东部局地、咸阳南部局地、西安北部局地、安康东部局地可达40℃。21日陕北东部、关中部分、陕南河谷地区有35℃以上的高温天气,榆林东部、延安东部、宝鸡东部、杨凌示范区、咸阳南部、西安北部、渭南南部气温可达37℃以上,其中宝鸡东部局地、咸阳南部局地、西安北部局地、渭南南部局地、安康东部局地可达40℃。

陕西省文化和旅游厅、陕西省气象台5月19日19时联合发布旅游气象风险预警:受高原槽东移影响,预计5月21日夜间至

22日白天,我省有小到中雨,降水具有对流性质,局地伴有短时暴雨、雷暴大风或冰雹等强对流天气,同时陕北、关中大部、陕南部分地方有4-5级偏北风,阵风6-7级。24日-25日受高空冷涡影响,我省多阵雨或雷阵雨天气,陕北部分地方、关中西部、陕南西部局地伴有雷暴大风或冰雹等强对流天气。

建议各地市文旅部门及时关注最新预报预警信息研判雷电、短时强降水、风雹天气可能带来的风险。采取措施降低对相关水域水上作业和过往船舶、旅游景区、户外游乐设施等的不利影响,及时发布旅游气象风险提示。公众需妥善安置易受大风影响的室外物品,远离临时搭建物、高空构筑物等危险部位,做好雷电、大风、冰雹、短时强降水等强对流天气的防范准备。

科学应对高温 守护身体健康

近日,我省迎来持续高温天气,5月19日,陕西省疾控中心提醒:高温热浪是威胁公众健康的“隐形杀手”,通过科学防护可有效降低风险。

高温天气(日最高气温≥35℃)会加速人体水分流失、扰乱体温调节系统,导致中暑甚至多器官损伤。以下人群需要特别关注:户外作业者长时间暴露于高温高湿环境,体力消耗大,中暑风险高。儿童体温调节能力较弱、体表面积大、运动产热多,夏季活动时易中暑。老年人及慢性病患者心肺功能下降、基础疾病影响体温调节,耐热极限降低。密闭环境人群如在车内、无空调房间,高温叠加空气流通差,易诱发重度中暑。

省疾控中心提醒市民,做好防暑降温工作。保持室内凉爽,使用降温设备调节环境温度,合理设置空调温度,适时开窗通风;避免剧烈活动,及时纳凉休息,关注身体状况,主动、多次、适量饮



新华社发 王鹏作

水,清淡饮食;体温高于正常时可使用冷水、冰袋、冰毛巾或沐浴等方式进行物理降温;出现头晕、乏力、多汗、心悸、皮肤灼热等中暑先兆症状时,使用解暑药品,症状严重及时就医。孕妇、儿童、老年人应与家人、邻里、社区保持联系,不要单独留在汽车等封闭空间内。慢性病患者应加强健康监测,如血压、血氧、心率、情绪等

指标出现异常,或病情波动时,寻求他人帮助或及时就医。户外作业人员应按照有关规定,合理安排作业时间;户外作业时使用防暑降温用品,选择浅色、透气衣物,穿戴符合要求的个人防护装备,定时休息,及时补充水分及电解质;出现不适症状应立即停止作业,严重时应及时就医。

本报记者 张毅伟

红豆薏米水、桂圆红枣汤…… 中式养生水真能“养生”吗

本报讯(记者 王嘉)“保温杯里泡枸杞”不再是老年人的专属,如今,年轻人也纷纷加入养生大军,中式养生水更是一跃成为健康饮品界的“顶流”。红豆薏米水、桂圆红枣汤、陈皮茯苓饮等各种养生水,凭借着零脂、零糖、养生等宣传卖点,成功俘获了年轻人的心。

5月19日,记者走访多家超市和便利店发现,养生水被摆在货架显眼位置。丰禾路一便利店员工告诉记者,夏季解暑需求比较大,养生水卖得很快,有时候比无糖茶还好卖。

在老城根一超市的货架上,摆放着多款中式饮品,有赤豆薏米水、佛手化橘红、枇杷花白茶、枸杞水等。正在挑选养生水的张女士告诉记者:“最近感觉湿气有点

重,听说红豆薏米水可以祛湿,就来买几瓶试试。”记者注意到,货架上摆放的养生水价格在5元至10元不等,净含量大多在360毫升到500毫升之间。超市工作人员介绍,“最近新上架的苹果黄芪水和陈皮四神水特别受欢迎,经常卖断货。年轻人觉得这些养生水比矿泉水有味道,比饮料更健康。”

记者注意到,这些中式养生水大多标有“0糖0脂0卡”,并融入中医“药食同源”的理念,将红豆、薏米等具有药用价值的传统食材通过煮制、萃取等工艺融入饮品中。那么,这些养生水适合所有人吗?记者就此咨询了西安市中医医院的郭大夫。郭大夫表示,中式养生水确实比含糖饮料好。在传统中医理论中,红豆、薏米等食材

富含多种营养成分,然而,这些食材被制成饮品后,是否还具有明显的养生功效,则不能一概而论。这需要考量这些食材的成分含量究竟有多少、其有效成分在生产加工过程中是否被破坏、产品中是否加入了对人体有影响的添加剂等。

郭大夫提醒:中医主张辨证施治。消费者最好根据健康状况和自身体质的中医辨证结果,选购适合自己的养生饮品,必要时可咨询医生意见。

夏季喝水还要注意以下几点:少喝冰水,饮用冰水人体往往只能感受到短暂的降温,而非解渴,反而可能会刺激胃肠道,诱发痉挛或者出现腹部不适;少喝糖水,过多饮用含糖饮料会增加龋齿、超重、肥胖、糖尿病等的发生风险,建议多喝温热的水。

今起92号汽油每升下调0.18元

本报讯(记者 张维)国家发展改革委门户网站公布自5月19日24时起下调国内成品油价格。汽、柴油(标准品)价格每吨分别下调230元和220元。

记者从陕西省发展和改革委员会获悉,根据现行成品油价格形成机制,今起我省汽、柴油价格相应下调,92号汽油和0号柴油最高零售价格每升分别下调0.18元和0.19

元。调整后各价区汽、柴油最高零售价格为:92号汽油西安市场每吨9074元(6.81元/升),中北部价区执行西安市场价格,陕南价区每吨9180元(6.88元/升);0号柴油西安市区每吨7590元(6.45元/升),省内其他市场每吨7790元(6.62元/升)。成品油零售企业可在不超过汽、柴油最高零售价格的情况下,自主制定具体零售价格。

西安城南客运站 43条线路预售端午假期客票

本报讯(记者 陶颖)5月19日,记者从西安城南客运站获悉,为满足旅客出行需求,该站43条班线开启端午假期前后预售服务。

此次预售涵盖多条省际及省内线路。省际线路包括天门、仙桃、监利、南江、巴中、通江、仪陇、项城;省内线路覆盖城固、西乡、洋县、勉县、镇巴、平利、紫阳、旬阳、汉阴、岚皋、白河、石泉、宁陕、西营、镇安、柞水、洛南、丹凤、商南、山阳、华阴、合阳、蒲城等。

据客运站工作人员介绍,结合

往年节日出行及咨询数据,预计今年端午假期,镇安、柞水、洛南、鄂县等线路将成为热门。短途游、近郊游也将备受旅客青睐。针对客流特点,车站将提前调配运力,保障旅客安全、高效出行。

车站提供多元化购票渠道:旅客可通过微信搜索关注“西安城南客运站”公众号在线订票;人工窗口售票时间为每日6:00至19:20;车站自助售票机支持微信、支付宝等多种支付方式,方便旅客随时购票。

未央区青少年足球联赛启幕



5月19日上午,2025年西安市未央区青少年足球联赛在西安城市运动公园足球场等三大场地正式拉开战幕。

本次联赛是未央区近年来规模最大的、参与人数最多、覆盖范围最广的青少年足球盛会。赛事共设置

U8-U18男子组和女子组共20个组别,吸引了146支队伍报名参赛。比赛采用循环赛加淘汰赛的赛制,将在7天赛程里展开304场激烈角逐。图为比赛现场,小队员激烈拼抢带球进攻。

本报记者 马昭 摄

结婚启事

2025年5月19日 农历 乙巳年四月廿二



杨守成 先生 潘婷 女士

于2025年5月19日缔结婚姻,白首永偕。
从此山川湖海间执手相伴,日月星辰中岁月绵长。
谨此通告亲朋好友,同沐喜乐,共证佳期。