

8月7日至10日 陕西将迎大范围强降水过程

8月6日,陕西省气象局召开新闻发布会,记者在会上获悉,受短波槽和副高外围暖湿气流共同影响,8月7日至10日全省将迎来大范围强降水过程,陕北局地、关中和陕南部分地方有大到暴雨。

8月7日至10日 全省有一次明显降水过程

受短波槽和副高外围暖湿气流共同影响,8月7日至10日全省有一次明显降水过程,部分地方有大到暴雨。强降水主要时段为8月8日白天至10日夜间,过程期间伴有短时暴雨、雷暴大风或冰雹等强对流天气。

8月7日:陕北西北部有中到大雨,陕北东部及南部、关中南部有小雨,西部局地、秦岭山区有中雨,局地大雨,陕南大部有小雨到中雨,局地(汉中南部、安康中部、商洛东部)大雨。降水期间榆林西部、延安西部伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气。

8月8日:全省有小雨到中雨,宝鸡南部、咸阳中部、延安和榆林东部、秦岭山区部分地方、安康南部有大雨、局地(黄龙县、神木市)暴雨,降水期间宝鸡北部、延安东部、榆林

东部、秦岭山区伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气。

8月9日:陕北大部、关中大部有小雨或阵雨,关中北部、陕南、秦岭山区有中到大雨,部分地方(略阳县、商南县)有暴雨,降水期间部分地方伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气。

8月10日:陕西北部有小雨,陕北南部有小雨到中雨,关中大部、陕南大部有中到大雨,局地(蓝田县、南郑区、镇巴县、汉阴县、紫阳县、商南县)暴雨。降水期间部分地方伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气。

降水致灾风险高 多部门需强化防范应对

本轮过程陕北局地、关中西部 and 南部、陕南有大到暴雨,关中、陕南降水持续时间长、累计雨量大。易引发山洪、中小河流洪水、淤地坝水毁、城市暴雨积涝及地质灾害等

次生灾害,建议严加防范降水落区叠加的影响,叠加致灾风险高。政府及相关部门要密切关注当地天气预报预警,按照职责做好防范山洪、地质灾害等相关工作,必要时安排果断及时撤离,远离临水临崖等灾害易发地带。

本轮降水过程期间伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气,请相关部门及时关注当地气象部门递进式发布的短时临近预报预警信息,会商研判雷电、风雹天气可能带来的风险,提前做好防风、防雷、防雹准备工作,采取措施降低对户外游乐设施、交通运输、高空作业、航空飞行、输电线路等生产生活的不良影响。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,做好防雷、防风准备,关注出行和景区旅游安全的不利影响,特别是进山、进峪口游玩时需做好防范措施。

本报记者 陶颖 实习生 李果

西安主要降水时段在8月8日、10日

本报讯(记者 陶颖)8月6日,记者从西安市气象台获悉,受短波槽和副高外围暖湿气流共同影响,8月7日至10日西安有一次强降雨过程,主要降水时段在8日白天和10日白天到前半夜,其余时段以分散

性雷阵雨为主。

据预报,西安8月7日:多云间阴天,有分散性阵雨或雷阵雨,26℃~35℃;8月8日:小到中雨转多云,南部山区局地大雨,25℃~33℃;8月9日:多云间阴天,有分散

性阵雨或小雨,25℃~34℃;8月10日:阴天有中到大雨,南部区县局地暴雨,22℃~26℃;8月11日:阴天间多云,25℃~34℃;8月12日:多云,26℃~35℃;8月13日:多云,25℃~34℃。

两部门发布山洪灾害气象风险预警

本报讯(记者 陶颖)陕西省水利厅联合陕西省气象局8月6日19时30分发布第49期山洪灾害气象风险预警:预计8月6日20时至7日20时,宝鸡市太白县,汉中市洋县、西乡县、镇巴县、留坝县,安康市汉滨区、汉阴县、石泉县、宁陕县、紫阳县、镇坪县、旬阳市,商洛

市洛南县、丹凤县、商南县、山阳县、镇安县等县(市、区)发生山洪灾害可能性较大(黄色预警),西安市长安区、鄠邑区、蓝田县、周至县,宝鸡市扶风县、凤县,咸阳市乾县、武功县,渭南市临渭区、华州区、潼关县、华阴市,汉中市汉台区、南郑区、城固县、勉县、宁强县、

略阳县、佛坪县,安康市岚皋县、平利县、白河县,商洛市商州区、柞水县等县(市、区)有可能发生山洪灾害(蓝色预警)。

请各地各部门落实防御责任,紧盯危险区与强降雨重叠区,加强实地监测与预警叫应,提前做好转移避险防范。

夏日出行 这些“防暑神器”能带上火车吗

本报讯(记者 张毅伟)正值暑期,烈日炎炎,旅客在乘坐火车外出时各种“防暑神器”必不可少,哪些能顺利带上火车呢? 8月6日,记者从铁路部门了解到相关规定。

手持小风扇属于普通电器,正常使用不会对列车运行和其他旅客造成影响,可以携带上车。非喷雾类防晒产品,如防晒霜、防晒乳等,没有特殊的携带限制,可以携带上车。在运输过程中用于食品保鲜的冰袋,只要包装完好,不会渗漏液体,通常可以携带上车。比如用冰袋为孩子携带常温下易变质的辅食,或是为老人携带需低温保存的药品等情

况,都是可以的。

防晒喷雾多属于自喷压力容器。按照规定,单体容器容积不超过150毫升的防晒喷雾,每种限带1件。若同时还携带发胶、定型喷雾、空气清新剂等其他自喷压力容器产品,这类容器产品累计携带不得超过600毫升。需要注意的是,安检时,容量衡量以瓶身标注为准,只要标注容量超过150毫升,都不能带上火车。同时,防晒喷雾等产品不能在装有烟感探头报警系统的狭小密闭空间大量使用,比如洗手台、卫生间等。为了共同维护列车运行安全,最好不要在车内使用。香水、

花露水等含易燃成分的非自喷压力容器日用品,单体容器容积不超过100毫升,每种限带1瓶。工作人员判定容积以瓶身容量标注为准,而非剩余液体体积。例如,一瓶容积200毫升的花露水,哪怕快用完了,也不能带上火车。

干冰属于禁止携带物品。由于干冰在常温下易升华产生大量气体,可能会对列车的密闭空间环境及设备造成影响,因此严禁携带上车。工业酒精具有易燃性,存在较大安全隐患,严禁携带上车,也禁止托运,含75%酒精的消毒纸巾则可以携带。

8月7日14时前 填报高职(专科)批次征集志愿

本报讯(记者 张彦刚)记者从陕西省教育考试院获悉:2025年陕西省高考高职(专科)批次正式投档录取后,部分招生计划尚未完成,现开始征集志愿。

省教育考试院明确,征集志愿计划缺额信息在志愿填报系统公布。未被录取且符合相关高校及专业报考要求的考生,可于8月7日14时前,登录陕西省教育考试院门户网站或陕西招生考试信息网填报征集志愿。

本次征集志愿为平行志愿投档录取模式,设置45个院校专业组志愿,每个院校专业组志愿设6个专业志愿,设“愿意录取到组内其他专业”的调剂表态栏。

提醒考生须认真阅读拟填报征集志愿高校招生章程,了解清楚征集志愿高校性质、学费等信息和对考生身体条件等的特殊要求,根据自身条件和意愿,选择符合要求、愿意报考的院校专业组及专业填报征集志愿。

科学动起来 脂肪消耗算明白

8月8日是我国第17个“全民健身日”,陕西将举办系列活动。正值夏季,减重需求旺盛,但“练了没效果”“不知道怎么练”成了常见困惑。8月6日,陕西省第二人民医院心血管内分泌科主任医师帖丽丽结合《中国18—64岁健康成年人常见身体活动强度系数》给出运动建议。

算清“消耗账”

“想通过运动减重,得先搞懂‘代谢当量(MET)’这个指标。”帖丽丽解释,MET是衡量运动强度的“通用单位”,数值越高,单位时间消耗热量越多。对18—64岁成年人来说,中等强度运动(MET 3—5.9)是减重的“黄金区间”——既能有效燃脂,又容易坚持。

“家务中洗碗、扫地、整理房间都属于低强度,就是轻体力活动。”帖丽丽表示,外出买菜负重回来,可能达到中等强度;而跑步、跳绳这些才是高强度。

关于快速判断自己的运动强度,她分享了几个小窍门:中等强度活动时,说话没问题但不能唱歌;高强度时可能连说话都困难。此外,还可以测量心率:低强

度时心率大概100次/分钟,中等强度100—140次,高强度就超过140次了。

她以60公斤成年人为例:快走(MET 5.2)1小时消耗约312千卡,相当于1碗米饭的热量;骑自行车(MET 5.5)1小时消耗330千卡,相当于200克瘦牛肉的热量。“每天累计30分钟中等强度运动,每周坚持150分钟,再配合饮食控制,就能形成热量差。”

不同体重的人消耗差距也很大。“比如同样是擦一小时玻璃,80公斤的人消耗224千卡,50公斤的人消耗140千卡,相差84千卡。”体重越大,家务的“附加消耗”越明显。

把运动融入日常

能不能靠做家务减肥?帖丽丽表示:“多数家务是低强度运动,很难达到燃脂效果。而且,人们觉得干活了就能多吃,容易摄入失控。”

针对不同人群的生活节奏,帖丽丽给出了不同的建议。上班族可利用通勤和碎片时间:“提前1—2站下地铁,快走20分钟;午休时爬10分钟楼梯(MET5.5),或在办公室做‘坐姿抬腿’‘靠墙静蹲’,每组1分钟,重复5组,既能激活下肢肌群,又不耽误工作。”

自由职业者或家庭主妇则可穿插高强度间歇:“拖地时加大动作幅度,配合原地踏步(MET4);晾衣服时踮脚伸展(MET3.5)。每天穿插3次10分钟‘家务+运动’组合,比如擦窗5分钟加开合跳1分钟,能有效提升整体消耗。”

老年人适合低强度持续运动:“早晨打30分钟太极(MET3.5),傍晚跳40分钟广场舞(MET5.5),既能锻炼心肺功能,又能避免关节损伤,关键在于‘每天坚持’。”

当心误区让减重“白费”

“很多人运动后体重没降,问题往往出在细节上。”帖丽丽特别提醒要避免一些误区。

比如,别用“累”衡量效果。“拖地、洗碗虽让人觉得累,但多是低强度运动(MET<3),1小时消耗可能不到200千卡,远不如20分钟跳绳(MET10.2)的燃脂效率高。”

要警惕“运动后补偿心理”。“有人跑完3公里,就奖励自己一杯奶茶,相当于白练1小时。建议运动后补充蛋白质和蔬菜,避免用高热量食物‘犒劳’自己。”

同时,避免单一运动。“长期

只做走路、广场舞,身体会逐渐适应强度,热量消耗也会减少。建议每周加1—2次高强度间歇训练,比如快跑30秒+慢走1分钟,重复8组,能有效提升代谢水平。”

“运动减重没有‘捷径’,但有‘巧劲’。”帖丽丽强调,不同人群应根据自身状态调整运动强度,“能边运动边说话但不能唱歌,就是最合适的中等强度锻炼。”

本报记者 石喻涵 实习生 杨玉

关注全民健身日