

# 最高32℃ 明后多是闷热大晴天



最近两天,辽宁出现了入夏以来范围最大、持续时间最长的闷热天气。

**一时间多个城市开启了高温模式。**

今天沈城天空云量仍然较多,但也不缺暴晒的阳光,可能还会有短时阵雨或雷阵雨,最高气温32℃(昨天最高气温32.6℃)最低气温22℃,无论是天空状态还是气温和昨天都基本一致,在外要做好防晒和防暑降温工作,并要调整好心情。

数据显示,明后两天晴朗居多,气温虽稳定,但表现得不太友好,最高气温31~32℃之间,暴晒下的实际温度会更高一些,闷热的气温将持续发酵,市民注意日常防暑。

据中国天气网消息,黑龙江、吉林、辽宁、北京北部等地的桑拿天属于“偶露蒸容”的级别,



明后两天晴朗居多,最高温32℃,炎热的天气里孩子们玩水降温。 辽沈晚报记者 王迪 摄

年均日数小于15天。那么,为什么桑拿天让人如此难受?主要是因为人体内的热量无法及时

散播出去。天热时,人体通过出汗来降温,因为汗液蒸发吸热,带走身体的热量。当周围环境

的湿度大时,汗液的蒸发速度会大大降低,而风速小会导致空气的流动速度小,使得皮肤周围保持高温环境,更加不利于蒸发。

## 本报提醒 牢记“三多两少”应对桑拿天

桑拿天里,气温高、湿度大,人更容易中暑,而且在闷热环境下,人体消耗大,睡眠又容易不好,加上开空调、吹风扇,很容易导致伤风感冒。市民要牢记“三多两少”五要点,巧妙应对桑拿天。

**多通风:**保持周围环境自然通风,人不要在空调环境中待的时间过长,定时打开窗户,让室外的新鲜空气流进来。

**多喝水:**一定要多喝水,不能口渴了再喝,尤其出汗多时,要喝一点淡盐水。

**多休息:**注意保持充足睡眠,有规律地生活和工作,增强免疫力。

**少外出:**避免在10-16时这一气温最高时段外出,如必须外出,做好防护措施,切忌长时间暴露在太阳下。

**少耽误:**一旦出现头晕、恶心、胸闷等中暑早期症状,应立即休息,并喝凉水降温,病情严重的立即到医院治疗。 辽沈晚报记者 胡月梅

# 消防员浓烟中拎出滚烫的煤气罐

7月15日,朝阳市龙城区边杖乡边杖子村一村民家厨房突然起火,内有打开的煤气罐。惊险的是,消防人员从浓烟中徒手拎出了烫手的煤气罐。

“我们这有一家厨房着火了,里面还有一个打开的煤气罐,你们赶紧过来吧!”7月15日11时,朝阳市消防部门接到报警,立即派龙城区消防大队向阳政府专职消防救援站1车5人赶往现场实施扑救。

救援站站长王川介绍:“到达现场后,我们发现现场烟火较大,询问了解为厨房位置起火,并且厨房内全部过火。”

“里面有煤气罐,还开着呢。”着火这家姓吴,老两口都60多岁,女主人焦急地告诉消防员。

听说里面有这么个危险的家伙,消防员立即铺设水带,用水枪从被烧坏的门向厨房内喷水控制火情。“此时我们听到厨房内传出‘哧哧’的声响,立即拿出一只水枪,对内部火点进行扑救,同时给火场内的煤气罐进行冷却降温。”十多分钟后,厨房内的明火被成功扑灭。厨房里的冰箱、灶台、盆、桶等已被烧得面目全非,物品乱作一团。

明火虽被扑灭,但厨房里黑烟滚滚,热浪袭人,煤气味儿浓重。为尽快解决这颗“燃气炸弹”的危险,消防员拿着水枪不停地给煤气罐降温。此时,队员梁鹏远带着空气呼吸器,拿着一块湿布冲进厨房,奔向煤气罐,将湿布迅速盖在阀门上,防止爆气罐口突然向外喷火,并迅速将阀门拧紧,将一面已经一片乌黑的煤气罐拎出



消防员冒着浓烟从着火的厨房中拎出“哧哧”响的煤气罐。 朝阳消防供图

厨房。“戴着手套,隔着湿布,依然感觉到煤气罐烫手。”梁鹏远将煤气罐拿到室外,紧接着,拿着水枪的消防人员冲了上去,使劲往煤气罐上喷水。几分钟后,煤气罐的温度彻底冷却下来,梁鹏远把它带至空旷地带,并将罐内剩余燃气处理后,完成救援。

据女房主介绍,当时她正在厨房做饭,老伴没在家。突然厨房就燃烧起来,由于事发突然,

吓得惊慌失措的她赶紧跑到院子里,根本没想到灭火的事儿。等稍微缓过来后,她拿了一铁锹沙子进去灭火,但此时火势已经很大,已经没办法控制大火。邻居看到她家起火后,帮她打了119报警电话。

在此朝阳消防提醒广大市民,厨房区域常用明火,要及时清理炉灶周围可燃物,避免火灾发生。 辽沈晚报特派朝阳记者 张辉

## 皇姑区第三届市民文化艺术节开幕



日前,皇姑区第三届市民文化艺术节开幕。 皇姑区文旅局供图

本报讯 辽沈晚报记者朱柏玲报道 日前,沈阳市皇姑区第三届市民文化艺术节开幕,同时,“永远跟党走”庆祝建党百年主题文化展览在皇姑区文化艺术中心开展。皇姑区市民文化艺术节期间,将推出多项活动,市民的休闲时光中又多了好“趣”处。

皇姑区文旅局相关负责人介绍,今年的市民文化艺术节将带市民体验文化“慢”生活。包括邀请省内的文史专家、非遗传承人、高校学者,在拾光城市书房举办10期拾光讲坛。同时,发挥辽宁大学、九寨艺术馆、“非遗艺术商圈”等项目的美育功能,推动“口袋公园艺术计划”,将城市的建筑、街区、公园变为市民可读、可听、可看、可憩、可游的客厅与教室。

# 关于中国工商银行辽宁省分行 2021年贺岁普通纪念币二次预约兑换事宜的公告

尊敬的客户:

工商银行辽宁省分行2021年贺岁普通纪念币二次预约兑换工作将于近期开展。现将有关事项公告如下:

2021年7月21日至23日为兑换期。贺岁

币二次预约成功的客户,请您在兑换期网点营业时间持预约时登记的有效第二代居民身份证原件,到预约网点办理兑换。代理他人兑换贺岁币,须同时提供代办人和被代理人的有效第二代居民身份证原件,且被代理人不超过

5人。

到银行网点办理兑换业务时,请严格遵守当地疫情防控要求,配合营业网点做好体温检测等工作,并听从网点工作人员的安排。感谢您的理解与配合!

特此公告。

中国工商银行辽宁省分行 2021年7月16日