

进入7月，京城开始进入一年当中雨水最集中的季节。据往年经验和北京汛期降水局地性、突发性强的特征，成灾与否，不一定取决于汛期总降水量，而往往取决于一次降水的总量和降水强度。主汛期的北京，增强防汛减灾意识，提高市民避险自救、互救技能，是我们做好雨天自我防护的重要措施。



汛期来临 你准备好了吗?

市防汛办：市民须提高防汛自救意识

□本报记者 孙艳

特殊地理环境致北京易形成极端天气

来自北京市气象局最新的资料显示，自6月1日入汛以来，北京地区降水量总体偏多，但分布不均。6月1日至7月3日，全市平均降水量为97.2毫米，比常年(1981—2010平均)的88.4毫米偏多一成，比去年(2015年)67.4毫米偏多四成，但城区及周边地区降水量相比常年偏少。

而且雷雨、大风、冰雹等强对流天气多发。6月1日至7月3日间冷空气活动较频繁，累计出现



降雨天气过程19次、雷电18次、冰雹11次，京城多地遭受风雹天气影响。

我们都知道，北京地处华北

平原，西北高、东南低，特殊的地形地貌和气候特点极易形成局部极端降雨天气，造成山洪泥石流、城市内涝积水等洪涝灾害。

降雨往往伴随着大风、雷电、冰雹，造成高空坠物、树倒枝折、雷击等次生灾害，极大威胁城市运行和人身安全。

每一位市民都要充分认识汛期存在的主要风险，加强防范。

市防汛办提示勿轻信气象谣言

提到防范，最基础的防汛信息识别咱可别犯了“低级错误”。前段时间，一条关于特大暴雨的“紧急通知”在微信朋友圈被大量转发。

“市里开了全市防汛紧急电视电话会议，6月28日晚上开始至明天有特大暴雨(有可能有1998年那么大的洪水)，有家住危房和河边低洼地带、山洪地质灾害易发区旁的亲戚赶快通知，6月28日、6月29日两晚不要到不安全的地段居住，在低处开门面的赶快抓紧时间将商品转移至高

处；6月28日白天大家储备好用水，大暴雨后自来水可能会浊二三天！车辆不要停在低洼地带。一定要关注财产、人身安全！……(北京抗洪救灾办公室)”

这则信息广为传播的当日，市防汛办相关负责人就明确表示，本市根本没有“北京抗洪救灾办公室”这个部门，所以消息纯属谣言，市民千万不要随意轻信、转发。

然而，几天时间内，这条“紧急通知”在全国各地流传开来，而且各地的谣言版本内容几

乎一致，只是分别对地域名称进行了改动。市防汛办对此辟谣：所谓“紧急通知”中很多的基本信息要素都没有，官方发布气象预报及相关信息，必须要写清发布部门、发布时段及区域降雨等级。而这则通知里，仅有降雨等级，而其他信息均模糊不清。

进入汛期，市各级防汛部门会24小时值班，严密监视天气动态变化，快速搜集掌握汛情信息，研判汛情发展，为社会公众了解减灾信息做好准确及时的服务。

遇极端天气须提高自救意识

极端天气频发的汛期，市防汛指挥部在此提醒您，遇有险情时，要听从相关部门的转移安排，及时、有序撤离。提高自救意识。

一、请及时关注天气预报和汛情预警信息。目前，获取预警信息的途径主要包括：北京电台、北京电视台、“北京防汛”、“气象北京”微信公众号、手机短信、“北京服务您”APP应用、互联网等。

二、今年本市的汛情预警包括暴雨预警、地质灾害气象风险预警和洪水预警，由低到高依次分为“蓝、黄、橙、红”四色预警等级。当发布黄色及以上级别的汛情预警或遭遇暴雨时，建议您调整出行计划，尽量减少外出，避免进入山区、河道行洪区、蓄滞洪区、采空区及低洼地带等危险区域。

三、如果您居住在危旧平房、低洼院落、地下室、山前平

原区，可因地制宜采取砌围墙、大门口放置挡水板、配置小型抽水泵、准备沙袋等预防措施，提前做好暴雨防范准备；如果您居住在地质灾害易发地区，请提前熟知预警信号、转移路线、避险场所。遇有险情时，要听从相关部门的转移安排，及时、有序撤离。危险未解除，切不可回原危险住地。

四、如需雨天出行，请您及时了解路况信息，提前绕行积水路段。当道路积水时，骑车的人员应下车推行，注意观察，绕开有水流漩涡的地方，防止跌入窞井、地坑。开车出行时，提前绕

行积水路段，不要在桥洞、山口、铁路桥等低洼地带停留。行驶在积水路段的车辆要听从交警指挥疏导，切不可强行通过。当道路积水导致交通拥堵时，请您让出应急救援车道，主动避让抢险救援车辆。当发生车辆水中熄火等紧急情况时，要及时逃生。

五、不要在雨天进入山区沟谷旅游。在山区旅游时遇到暴雨、洪水时，要尽快出山或到安全地区躲避。山洪暴发时，不要在桥上、河边看水，更不要下河，以免发生危险。

六、如您需要帮助，请您拨打以下汛期便民热线：

北京市非紧急救助中心：12345
水务热线：68556666
气象服务电话：68400565
排水集团热线：96159

防汛热线：68556156
住房建设便民电话：59958811
自来水集团热线：96116
井盖报修服务热线：12319

健康资讯

专家提醒：

“冬病夏治”需防三大误区

“三伏天”将至，各地中医门诊集中迎来冬病夏治的市民，其中“三伏贴”颇受追捧。中医专家提醒，选用冬病夏治有讲究，需防三大误区。

冬病夏治是一种预防措施，通过在夏季给予针对性的治疗，消灭蛰伏在体内的阴寒，减少和避免宿疾发作，从而达到防治冬季易发疾病的目的。最具代表性的是穴位贴敷，即“三伏贴”。

专家表示，目前市民对冬病夏治存在三大误区：

一是认为可以包治百病。专家表示，冬病夏治不能治百病，而且孕妇、对药物过敏者、皮肤有破损者、强过敏体质者等不适合冬病夏治。

二是独立完成贴敷，不需要去医院。“三伏贴不仅需要正确地取穴位，还需要经过中医诊脉、舌诊来辨证论治，确定病情是否适用冬病夏治。”医生还会根据患者身体状况，结合三伏天气最旺盛的时期施治，这会起到事半功倍的作用。

三是“冬病夏治”后忽视日

常保养。专家提醒，夏季阳气散发于外，相对来说体内阳气反而不足，夏季养生的基本原则是保护人体阳气，这时如果过于形寒饮冷，就容易伤害阳气，因而夏季不能过于贪凉。除冬病夏治外，市民平时也要注意日常生活习惯，尤其在饮食起居方面注重保养。(新华)



组团旅游猫腻多 暑期参团需谨慎

随着高考、中考以及整个学期的结束，学生们盼望已久的暑假已经来临，利用暑假带孩子出去旅游放松心情成了许多家长的不二选择。可面对旅行社眼花缭乱的宣传，家长们往往会一头雾水。针对以上情况，丰台工商分局提醒广大家长们组团旅游猫腻多，暑期参团需谨慎：

猫腻之一：低价团并不便宜

所谓低价团，就是旅行社以明显低于市场合理价格的报价，招揽游客，组团参观。消费者在选择旅行社团时，价格是主要因素，只要旅游目的地基本相同，其他方面比较次要。所以有些旅行社就抓住消费者这种心理，推出了大量的低价团，吸引了大批的消费者。可消费者事后才发现，低价团一点也不便宜。旅游过程中，住宿条件差、交通拖延、景点参观时间短等方面，达不到消费者的心理预期。如果按实际旅游项目花费核算下来，发现低价团一点也不便宜。

猫腻之二：“李鬼”旅行社横行

明明报名的时候，报的是中国国际旅行社马家堡门市部，可想投诉打中国国际旅行社的客服电话，他们根本不承认这个门市部的存在，这是丰台区一位消费者的遭遇。事后，经丰台工商分局执法人员现场核实，这家店是“李鬼”店，根本不能提供营业执照及相关资质，里面的公章也是假冒的，他们招揽游客后，往往以拼团形式与其他旅行社“拼缝”。

猫腻之三：变相强制消费仍存在

虽然新的《旅游法》规定，

旅行社不得安排另行付费的项目，但在旅游过程中，消费者往往会遇到难言之隐。一个旅游项目，虽然旅行社没有强制消费者购买某项服务，但如果不购买某项服务，就无法完全体验服务的现象一直存在。

消费者跟团旅游时，需从以下几个方面注意：

一、选择旅行社时，应查验《旅行社业务经营许可证》和《营业执照》及其经营范围，确保主体资格合法。

二、商谈旅游价格时，不要盲目追求低价格，而要看价格所含内容和标准，低价格不能保证服务质量。

三、签订旅游合同时，应仔细阅读合同的相关条款及内容，明确旅行社和旅游者双方的权利与义务、违约责任、线路、报价、服务项目及标准，认真签订并妥善保存旅游合同。

四、旅游合同签订后，确需要变更时，应由双方协商一致，并以书面形式签字确认。

五、保管好相关的证据，如旅行社未按合同约定标准提供服务，出现质量问题时，及时向有关部门投诉。

渠忠涛

