

暑期属于出游的高峰期，市民在汛期到北京的山区出行游玩时，应该注意些什么？昨天，记者采访了市交通委路政局公路养护处和公路分局的相关负责人。专家特别提醒市民，暑期出游，一定得学会看懂气象预警信号，不要忽视了气象灾害风险。

# 当暑期遇上汛期 出游先看懂气象预警

□本报记者 周美玉

## 出发前注意相关预警预报

市交通委路政局公路养护处高级工程师乔学礼介绍，出行前要注意关注气象和国土部门发出的天气和地质灾害的相关预警预报。“这些渠道有很多，比如1039等广播电台、电视、媒体、短信，以及路上大家看到的信息情报板等都有发布各类消息，出游者应规划好出行路线。”

如果已经在行驶的道路上，可以注意公路上设置的信息情报板，地质灾害隐患点注意塌方落石的提醒标志。

自驾的司机可以用导航，路政部门与高德地图等公司也进行了合作，对于出现的积水、塌方、施工等信息，在地图上会进行及时提醒。

同时，在易积水以及山区易塌方点段，公路养护处根据预警及时安排了值守人员，一旦发生险情会采取断路，劝返等措施。

## 遇到突发的降雨采取哪些避险措施？

房山公路分局养护管理科科长王现卫介绍，如果在山区遭遇暴雨，先要保持冷静，尽快下山，下山时要尽量避开山体容易滑落的地区。如果遇见山洪，应向山脊方向奔跑避洪，不要在危岩和不稳定的巨石下避洪。不要在山谷中逗留，因为山谷是山洪暴发的路径。同时，要尽量避免过河，以防止被突然到来的山洪冲走，还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。安全的临时避难所为远离灾害体的开阔平地，千万不要停留在就近山坡的土质松软、山体不稳定的斜坡上，凹坡处或者山谷沟口处。

市交通委路政局在郊区县级



以上公路上安排了巡查、值守力量对路线进行巡查、值守，见到车辆上喷有“公路”标志的车辆，或者穿着“标志服”的保障人员可以向其求助。也可以拨打报警电话，或者是路政的服务热线“96108”进行求助。

对于位置判断，山区的公路主要是依据公路的里程桩号，在公路的路侧，每公里会有一处明显的白色里程碑，写明道路的编码（比如G101-5，代表国道101，K5公里处，S323-3代表省道323，K3公里处，X027代表县道027），一旦遇有险情，需要了解位置的时候，可以第一时间找到准确的位置。

## 降雨及雨后一段时间尽量不去山区

汛期期间，建议大家尽量不要去山区游玩，但是有人可能觉得不下雨的时候就没关系，只有下雨的时候才比较危险，那么实际情况是不是这样的呢？

密云公路分局养护管理科科长蒋凯介绍，降雨以及雨后的一段时间，还是建议尽量不要到山区游玩。因为山体的塌方不仅仅

下雨的时候会发，它更危险的是会有一个滞后的效应存在，汛期山体经过雨水的冲刷和浸泡，山区土壤含水已经饱和，土质结构受力情况发生变化，岩土体整体稳定性降低，特别是持续降雨或降雨结束后，正是地质灾害高发的时候。

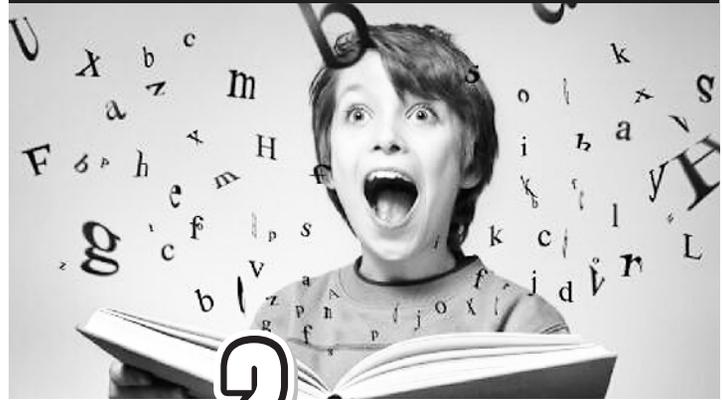
所以尽量避免或减少到山区出行、游玩，切记不要在山体的边坡、沟谷等下游滞留或经过，一定要注意自身安全。

## 北京涉及山区隐患的景区、景点有哪些？

包括密云琉沱路上的清凉谷、桃园仙谷；怀柔的喇叭沟门原始森林，云蒙山，云梦仙境3A级景区；门头沟的百花山自然风景区；房山的金水湖景区、没有共产党就没有新中国纪念馆、圣莲山、上方山国家森林公园，还有连接房山南北两沟的涞宝路、十霞路、六石路，建议大家不要在主汛期前往。

在汛期，各区旅游部门都会提醒景区相关安全的信息，涉及到山区隐患的景区，在预警期间，会采取关闭措施。

## 生活资讯



贵人多忘事

## 多吃哪些食物能增强记忆力

如果你觉得健忘，这可能是由于睡眠不足引起的，也可能是由遗传因素、体力活动的水平、生活方式和环境等因素引起的。然而，毫无疑问，饮食对大脑健康起着重要的作用。有哪些食物可以帮助人们提高记忆力呢？

**鱼**  
脑细胞有60%由不饱和脂肪酸构成，其中最重要的是DHA。DHA是大脑神经细胞的重要成分，对大脑神经元的传导、突触的生长十分重要，可增强大脑智力、记忆力与专注力。

DHA在陆产肉类与蔬菜中的含量几乎为零，只存在于海产肉类中，其中又以深海鱼类最丰富，尤其是眼窝脂肪与鱼皮部位。

**瘦肉**  
瘦肉与肥肉相比，脂肪少、蛋白质含量高，因此营养价值更高。除了丰富的蛋白质，瘦肉还富含维生素B、E，以及矿物质铁与磷。铁是红血球中血红蛋白的重要成分，血红蛋白是人体负责运送和交换氧气的工具，可让大脑保持活力。磷则是参与神经纤维传导、能量生成及储存的关键物质，是大脑运作不可缺少的元素。

**牛奶**  
牛奶中富含蛋白质与矿物质钙，都是大脑的重要营养来源。

蛋白质是人体构成的原料，也是制造脑细胞和神经传递物质的重要元素之一，能帮助脑部发育；钙质可抑制脑细胞异常放电、稳定情绪促进良好睡眠、减轻身体疲劳。睡前一杯牛奶，可帮助大脑获得更充分的休息。

**菠萝**  
菠萝含有许多维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津、提神的作用，有人称它是能够提高人记忆力的水果。菠萝常是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。

**小米**  
小米中所含的维生素B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃小米粥、小米饭，将益于脑的保健。

**南瓜**  
南瓜是β-胡萝卜素的极佳来源，南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜，而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。中医认为：南瓜性味甘平，有清心醒脑的功能，可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此，神经衰弱、记忆力减退的人食用南瓜有较好的治疗效果。（马宁）

## 孩子暑期也应保持均衡饮食

暑假期间，紧张的学习生活节奏放慢下来，不少孩子规律的作息和饮食也随之打乱。专家提醒，孩子在暑期也应保持均衡健康的饮食。

在暑假，家长仍需注意让孩子定时定点吃饭与作息；注意适当的运动和规律的作息，避免营养过剩或营养不良，更要避免三餐混乱。孩子暑假在家吃零食容易比平时多，家长一定要控制零食量，保证孩子按时就餐，不要打乱脾胃功能。

饮食结构上应多元化，每日三餐应合理搭配足够的果蔬、豆类、谷物、蛋奶、鱼肉等食品，保持营养均衡。夏季人体代谢快、出汗多，许多人习惯拿饮料

当水喝。过度食用饮料甜品对孩子生长发育不利。很多饮料只有糖，没有营养价值，多食用只会引起孩子发胖和蛀牙。夏季最好的饮料就是白开水，如果运动较多，一定要注意给孩子补充盐分，适当喝些盐水，保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。（新华）

## 相关链接

### 山区避险小贴士

到山区旅游最好备上口哨或强光手电、荧光棒等工具，遇险时发出求救信号有利于救援人员尽早发现。

若被困在山中，要选择高处平地或山洞等离洪道远的地方休息，用通讯工具发出求

救信号，等待救援。

在无通讯工具的情况下，可就近寻找一些树枝和其他可燃物点燃，同时在火堆旁放一些湿树枝或青草，使火堆升起大量浓烟，以引起搜救人员的注意。



## 声明

北京二商集团有限责任公司工会  
遗失工会经费收入  
专用收据68本，票  
据号：

1009390041至1009390060;	1009390421至1009390440;	1009390541至1009390560;	1009390761至1009390780;	1009391061至1009391080;	1009391381至1009391400;	1009392001至1009392020;
1009390081至1009390100;	1009390441至1009390460;	1009390561至1009390580;	1009390781至1009390800;	1009391081至1009391100;	1009391401至1009391420;	1009892081至1009392100;
1009390101至1009390120;	1009390461至1009390480;	1009390581至1009390600;	1009390801至1009390820;	1009391101至1009391120;	1009391421至1009391440;	1009392101至1009392120;
1009390121至1009390140;	1009390481至1009390500;	1009390601至1009390620;	1009390841至1009390860;	1009391121至1009391140;	1009391441至1009391460;	1009392121至1009392140;
1009390141至1009390160;	1009390501至1009390520;	1009390621至1009390640;	1009390881至1009390900;	1009391141至1009391160;	1009391461至1009391480;	1009392141至1009392160;
1009390161至1009390180;	1009390521至1009390540;	1009390641至1009390660;	1009390901至1009390920;	1009391181至1009391200;	1009391081至1009391820;	1009392161至1009392180;
		1009390661至1009390680;	1009390921至1009390940;	1009391201至1009391220;	1009391821至1009391840;	1009392181至1009392200;
		1009390681至1009390700;	1009390941至1009390960;	1009391281至1009391300;	1009391921至1009391940;	现声明作废。
		1009390701至1009390720;	1009390961至1009390980;	1009391301至1009391320;	1009391941至1009391960;	
		1009390721至1009390740;	1009391021至1009391040;	1009391341至1009391360;	1009391961至1009391980;	
		1009390741至1009390760;	1009391041至1009391060;	1009391361至1009391380;	1009391981至1009392000;	

兹有北京贵和盛商贸中心，不慎丢失：营业执照正本，注册号：110105604583726；税务登记证正本，注册号：110105055600898。特此公告  
北京贵和盛商贸中心