

【健康红绿灯】

绿灯

耸耸肩缓解久坐不适



经常久坐，不仅会让颈肩出现酸痛感，还可能引发颈椎病。除了闭眼、远眺、按压太阳穴，专家指出，耸肩是最快速的缓解方法，它既能让肩自身得到活动，又能局部按摩颈椎，使颈肩部的血流畅通。方法：首先头要正直，挺胸拔颈，两臂垂直于体侧，然后双肩同时尽量向上耸起，让颈肩有酸胀感。

午餐后享用甜食最佳



爱吃甜，是人类与生俱来的喜好。但是吃甜无度，只会给身体带来健康负担。研究指出，午餐后是享受甜点的最佳时间。喜欢吃甜食的人不妨吃些含杂粮的曲奇饼干、补充钙质的奶酪蛋糕，但不建议搭配咖啡食用。也可以在午餐的菜中加些辛辣食物，如葱、姜、蒜，平衡甜味带来的滞缓效果，降低甜食的伤害。

红灯

不换床单细菌陪你睡



不换床单会给皮肤带来健康隐患，应7-10天清洗更换。如果拖延不换，可能导致：①皮肤刺激或湿疹；②一周后床单菌数增加，枝孢菌→哮喘肺炎，真菌→甲癣；③尘螨，清洗后应在阳光下暴晒，杀灭螨虫；④诱发痤疮，导致皮肤老化。

目前，本市已经进入汛期，这就意味着进入了强降水集中期，极端天气将明显增多。北京汛期气候呈现什么特征？雨天驾车需要注意什么？6月1日，本市召开防汛工作新闻发布会，市气象局等部门介绍了今夏北京的气候特点及防汛常识，一起来了解一下。

汛期到 防汛小知识快收好

□本报记者 盛丽

北京今夏降水将偏多1至2成

在近日召开的2020年北京市防汛工作新闻发布会上，市气象局介绍了今年北京地区汛期气候预测情况和气象服务提示。今年以来本市气候特征的两个特点。降水频次高、总量大。今年以来(截至5月31日)，北京市平均降水量为115.1毫米，比常年同期偏多44.6%，比去年同期偏多13.5%。今年以来，天气气候形势复杂多变，极端天气气候事件频发。5月以来本市多次出现强对流天气，短时雨强大，多个自动站5分钟降雨达到10毫米以上，并且局地伴有冰雹、大风。

市气象局与国家气候中心、华北区域省(区、市)气象部门会商，预测今年6-8月，全国降水总体呈“南北多、中间少”的空间分布，北京地区降水量为420至460毫米，比常年同期偏多1至2成。出现大雨以上量级的降水日数有4至5天，比常年同期偏多。平均气温为25℃左右，

比常年同期略偏高。高温日数为8至10天，比常年同期偏多。

进入汛期后，局地暴雨、冰雹、雷雨大风等强对流天气将更加突发、多发。同时，预测今年夏季气温偏高，也要注意加强迎峰度夏工作。

山区遇雨 切忌顺坡向下游跑

相关部门提示，进入到汛期后，出现极端天气和短时强降雨的频率就增多了，极易在山区造成山洪泥石流、在城区形成内涝积水等洪涝灾害。同时，降雨往往伴随着雷电、大风、冰雹，容易造成树木折断、雷击等次生灾害。广大市民需多关注天气预报与预警，合理出行。

如果您居住在地质灾害易发地区，请提前熟知转移路线、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。如果您在外出时遇到暴雨，请注意防汛安全警示标志，避开排水井、沟渠，就近寻找安全避险场所。也请您不要向雨水

口倾倒杂物，停车时不要占压雨水算子，以保证雨水排除顺畅。

不要在雨天进入山区沟谷旅游。请注意防范山洪泥石流灾害。如您在山区遇雨，要随时注意场地周围的异常变化和可以选择的退路，一旦发生异常情况，应迅速向山坡、高地转移，切忌顺坡向下或沿山谷出口向下游跑。

雨天驾车 控制车速车距

雨天驾车遇到天气比较暗时，司机除了开启近光灯还需要打开防雾灯。很多司机在下雨天会遇到前挡风玻璃有霜气的情况，这时不及时解决会影响开车的视线。建议司机打开冷气，将冷气吹向前挡风玻璃。如果是后挡风玻璃有霜气，需要打开后挡风玻璃加热器。

雨中行车，路面比较湿滑，驾

驶遇到转弯时需要做到缓踩刹车。要保持低速缓慢行驶，注意观察前后车辆与自己车的距离，防止因急刹车造成碰撞或追尾。此外，驾驶车辆经过积水或立交桥下时，要提前查看积水深度，水深不能超过排气管的高度。

除去驾驶车辆出行，在雨天还有一些人会乘坐如地铁等公共交通工具。在新闻发布会上，北京地铁公司介绍了地铁遇强降雨天气采取的措施。根据降雨时段，延长早晚高峰最大运力投放时长；平峰时段适时加开临客缩小列车间隔。

在车站服务方面，发生降雨后，及时为没带雨具的乘客提供一次性雨衣服务；在车站出入口铺设防滑垫、放置提示牌，调整保洁频次及时对出入口、楼梯等部位积水进行清扫，通过广播提示乘客注意出行安全。

警方提示：警惕借疫情诈骗新“套路”

□本报记者 闫长祿

女子疑似接到公检法诈骗电话后离家外出，且手机被设置呼叫转移无法接通，存在被诈骗风险。

劝阻民警一方面通过微信群，布控辖区银行、旅店、餐饮等场所。另一方面通过回访家人，终于在一个半小时后找到了事主，而此时的她正在一家门店给骗子转账。

据被骗事主孙女士称，一小时前她接到陌生电话，对方称其在疫情重点地区购买了一张电话

卡，并实名认证微信在朋友圈内发布售卖口罩等防护物资的广告，被多人投诉举报，还发现其有洗钱等多项违法犯罪行为，涉及金额巨大，现当地警方已立案侦查并帮忙电话转接当地公安局。

疫情期间自己哪儿也没去啊？一听到自己“犯法”，还是多起案件的重大嫌疑人，孙女士云里雾里一时搞不明白。很快电话里就传来了“警方”的声音，为了自证清白，之前的反诈常识

全部抛之脑后，在骗子的诱导下，独自离家前往安静场所、点击对方提供的链接、网上传身份证件，一步步地掉入对方设置的层层圈套中。

警方提示：公检法机关未与任何单位、部门实现话务直接转接通联，不会以任何理由要求公民提供私人银行卡信息或贷款；遇到此类来电，冷静处理判断；如已被骗，请电话卡停机处理，并立即与银行卡客服联系挂失，及时止损。

Table with multiple columns containing various notices, advertisements, and legal information. Includes sections for lost items, company announcements, and public notices.