

# 主汛期来了

## 收好这份安全度汛锦囊

□本报记者 孙艳



近期,如果查看天气预报APP会发现,一串都是雷阵雨的图标,“勤劳”的降雨接连上岗,经常让人措手不及。这是因为到了7月下旬北京就进入了防汛关键期,俗称“七下八上”。本报记者采访了北京市水务应急中心,送您一份安全度汛锦囊,让您的度汛心情不再“七上八下”。

每年的汛期是6月1日—9月15日,其中主汛期为7月20日—8月10日。就北京而言“七下八上”是京城的主汛期,记者从气象部门得知,“七下八上”期间,华北地区的降水特点是强度大、持续时间短、局地性强、年际变化大、降水时段集中。

在此期间,往往伴随强对流天气,容易出现灾害性天气,如雷电、大风、冰雹等造成低洼地区积水,并影响出行。同时,还会引发次生灾害,如城市内涝、山洪灾害、山体滑坡、泥石流等地质灾害。面对“七下八上”,市民应该如何防范呢?

### 关注预报预警

#### 暴雨预警

暴雨预警由北京市气象局发布,分别以蓝色、黄色、橙色、红色表示。

**蓝色预警** 暴雨来临时,最好待在屋里,远离窗户;在室外不要在大树底下避雨,不要拿着金属物品及接打手机,以防雷击,应远离电线,以防触电。

**黄色预警** 尽量避免车辆在积水中行驶,开车经过低洼积水地段时注意安全;检查城市、农田、鱼塘排水系统,采取必要的排涝措施;行人在积水中行走时要注意观察,以防不慎跌入无盖井口。

**橙色预警和红色预警** 暴雨可能已经或即将导致江河湖泊水位上涨、地面交通中断、输电线路中断等灾害;应立即寻找安全建筑躲避,等待降雨停止,绝对不进山下河,处于山地、河流附近的人员也应迅速撤离至安全地带。

带。

#### 洪水预警

洪水预警由北京市水务局进行发布,根据洪水量级要素,确定一般、较重、严重、特别严重四个等级,分别用蓝、黄、橙、红四个颜色表示。山洪灾害风险提示性信息由市水务局和气象局联合发布,分为中风险和高风险两个级别。

提醒市民朋友,要随时关注手机、电视、广播里的暴雨洪涝预警信息,以及实时降雨信息。

### 做好相关防御措施

#### 流域性洪水防御

流域性洪水是指某大江或大河的干流及其主要支流都发生了洪水,具有极大的破坏性。

主汛期期间,应该避免进入降雨密集区,尽量减少进入山区,远离河道和山洪沟道,听从政府和专业部门的指示和引导。

#### 城市内涝防御

城市内涝是指由于强降雨或连续性降雨超过城市排水能力,导致城市内产生积水灾害的现象。夏季降雨容易发生在午后到前半夜,影响晚高峰,出门前注意做好防护。

城市内涝易发区域包括:城区低洼地区、下凹式立交桥下、地下轨道交通、下穿通道、地下商场、车库与地下室等地下空间,危旧房以及在工地深基坑等。

间,危旧房以及在工地深基坑等。

雨天出行,应及时查询道路情况,了解城区道路积水信息。听从交警指挥,提前绕行积水路段。雨天遇到路面、立交桥下积水,超过警戒线时,应绕行,严禁强行通过。汽车如陷入深积水时,应立即下车转移。注意避让井盖和雨水箅子,绕开有漩涡的地方,防止发生危险。不要向雨水箅子内倾倒垃圾,以免堵塞,阻碍排水。路边停车时要注意避让雨水口,不占压雨水口,不在雨水口上方堆放杂物。

#### 山洪灾害防御

山洪是指由于暴雨、融雪等原因,在山区沿河流及溪沟形成的暴涨暴落的洪水。山洪灾害具有季节性强、来势迅猛、破坏性大、区域性明显的特点。

山洪、泥石流爆发前的各种征兆:在山体附近坡面有不稳定因素的情况下易发生山崩和泥石流。

在降雨达到峰值时,上游的降水激烈,泥沙灾害显著,溪沟出现异常洪水。

山地发生山崩或沟岸侵蚀时,山上树木发出沙沙的扰乱声,山体出现异常的山鸣。

上游河道发生堵塞,溪沟内水位急剧上涨。

由于上游发生崩塌,溪沟的流水非常浑浊。

在流水突然增大时,溪沟内发出明显不同于机车、风雨、雷电、爆破的声音,可能是泥石流携带的巨石撞击产生。

上游发生山崩,有异常臭味、动物异常行为出现。

**山区行车安全** 在山区行车遇暴雨时,注意行驶安全,避免山体滑坡砸伤车辆。如果遇到道路被阻断,应将车辆放在安全区,并及时向道路管理部门报告,尽量避免自行清理,防止山石滑落造成人员伤亡。

**山区旅游安全** 在山区旅游遇到暴雨、山洪时,要立即停止旅行,不要从山洪沟道内撤离,避开山体容易滑动的地方,不在山沟内避雨。

**避险安置点** 居住在山洪灾害威胁区内的居民,需提前知晓避险安置地点,熟悉逃生路线,以便在发生危险时迅速有序地撤离。

**山区灾害避险自救** 如遇到山洪暴发被困山中,要选择在高处平坦的地方等待救援,无通信工具可寻找树枝和其它点燃物,点燃并产生浓烟,引起救援人员注意。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 出汗后要补4种维生素



出汗时,随着水分的流失,体内的水溶性矿物质如钾、钠等,水溶性维生素如B族和维生素C,少量氨基酸也会随着汗液排出。建议多吃以下食物:补钾,豆类、香蕉、苹果等食物含钾。补钠,喝汤时可加入少许食盐,或者加入紫菜等。补维生素C,一般来说,口感酸的水果所含的维生素C可能较多。补B族维生素,维生素B<sub>1</sub>,比如玉米、燕麦等。

#### 中午喝蜂蜜水有助解乏



蜂蜜中的果糖、葡萄糖能很快被身体吸收和利用,迅速改善血液营养状况;蜂蜜在人体内产生的热量相当于牛奶的15倍;维生素B含量与鸡蛋相等。中午喝蜂蜜,能补充大脑营养,解除疲劳。需要注意的是,喝蜂蜜要适量,以免导致糖摄入量过多,以每日10克—20克为宜。

### 红灯

#### 不戴帽子晒太阳可能伤大脑



夏天到了,户外活动的人也逐渐增多。但研究人员警告,夏天长时间户外运动时尽量戴上帽子。实验结果表明,在没有保护的情况下,暴露于阳光下会损伤大脑功能,因为头部直接暴露在阳光下,会损伤运动与感知能力。这一结果对从事建筑业、交通运输以及农业的人员影响更大。

#### 近视手术不能随便做



正值暑假,近视矫正成为热门手术,不管是学生党还是上班族都扎堆去眼科做“摘镜”手术。眼科医生指出,近视手术好比是在角膜上“磨”出一副眼镜,不是所有人都能做近视手术。具备4个条件才可以:年满18岁;近两年度数稳定;屈光稳定两年;矫正视力较好、没有其他眼病;经检查无手术禁忌者。

### 房山城管执法部门

## 暑期严查公园周边占道经营违法行为

随着暑期的到来,公园周边夜市、无照经营、占道经营行为明显增多,为此,房山区城管执法部门集中开展公园周边占道经营违法行为整治行动。

在位于刺猬河畔的赛纳园,一到傍晚摆满了各种地摊,教育机构宣传、银行信用卡办理、儿童游艺区,经营项目五花八门,附近居民健身休闲的场所被大大占用,举报量也是日渐上升。西潞街道综合行政执法队了解到这一情况后,通过前期排查,全面掌握了公园周边无照经营、摆摊设点行为发生的集中区域和多发时段,采取人盯车巡、定点监控、错峰执法等方式,有针对性地加强对公园及周边占道经营、

摆摊设点违法行为的查处力度。

同时,依托周边社区居委会引导居民自觉抵制无照经营、擅自摆摊设点等违法行为,广泛发动社会力量参与环境治理。此外,在日常执法中增加了对公园周边的巡查频次,发现无照游商、占道经营违法行为第一时间处理,防止违法行为反弹。7月查处公园周边无照经营违法行为12起。

近期,一到傍晚,在长阳公园周边同样出现了不少占道经营违法行为,针对这一实际情况,长阳镇综合行政执法队提前制定工作方案,集中开展无证商贩清理整治行动。明确了整治时间、人员、分工和应急预案,对人流

较多的地段进行重点整治。本着宣传在先、劝导为主、执法在后的理念,长阳镇综合行政执法队提前对整治区域无证商贩进行了批评教育,向无证摊贩普及城市管理相关法律知识,劝导他们依法经商,消除抵触情绪。

整治行动中安排专人对重点区域进行集中管控,对不服劝导、屡教不改,仍然继续进行无证售卖的商贩依法暂扣经营工具。7月立案查处公园周边无照经营违法行为8起,为确保后期占道经营违法行为不反弹,长阳镇综合行政执法队将继续加强巡查力度,落实守点管理制度,为群众营造良好生活环境秩序。

(李安琪)

### ·广告·

**北京科望园林科技服务有限公司** (统一社会信用代码: 91110105735571357N) 经股东会决议将原股东之一的北京科望园林工程设计所持有的20%资本予以注销,拟向公司登记机关申请减少注册资本由人民币30万元减少至24万元。股东由北京市园林科学研究所持有100%股权。请债权人自见报之日起45日内提出清偿债务或提供相应的担保请求。特此公告。  
北京科望园林科技服务有限公司  
2021年7月22日

**北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告**  
受相关单位委托,我公司于2021年7月30日上午10:00在北京市朝阳区十里河大羊坊路19号本公司拍卖厅,对iPad、手机等电子产品一批进行公开拍卖。  
请有意竞买者持相关身份证明及汇款证明于2021年7月29日下午2:00前到我公司办理竞买登记手续。  
预展时间:2021年7月27日—2021年7月29日(请提前预约联系)  
预展地点:标的物所在地  
联系人:李女士  
联系电话:010-65526123

刊登热线:13699137322