

周一/7月5日


雨
26 ~ 32

周二/7月6日


多云
26 ~ 33

周三/7月7日


多云，午后阴有阵雨或雷雨
26 ~ 33

周四/7月8日


多云
27 ~ 33

热线 86901890



一碗分来百越春，玉溪小暑却宜人

记者 郑灵芝

黄梅时节家家雨 道出了梅雨季节雨水的频繁。受副热带高压北抬影响，梅姑娘在前几天发起新一轮攻势，气势嚣张。于是，不少人开始盼望出梅。可是一旦出梅，等待大家的就是无休止的晴热高温天气。现在你 爱搭不理 的雨水，将会变得 高攀不起 。这么一想，是不是觉得梅雨也不是那么令人反感了？



过量。饮食以清淡为宜，可食用荷叶、土茯苓、扁豆、薏苡仁、猪苓、泽泻等材料煲成的汤或粥，以及西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜等蔬菜和水果。

暑假来临，安全第一记心间

时间过得真快，暑假就这么悄无声息地来了，暑假安全千万不可掉以轻心。

交警呼吁家长们：暑假请看好孩子。 人车混行的小区、城中村、沿路周边商铺是交通事故的重灾区，儿童在道路上行走或逗留玩耍是发生事故的最大隐患，而一到假期，交通事故更加高发。 市交警大队相关负责人表示。

炎炎夏日，游泳成了大人小孩都喜爱的休闲运动，游泳池、河流、小溪等则成了孩子们嬉戏玩耍的乐园。但家长们一定要提醒孩子提高自我保护意识：不私自下水游泳或嬉水，不擅自与同学结伴游泳或嬉水，不在无家长或监护人带领下私自外出游泳，不到无安全设施、无救护人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳或嬉水，不在上下学的途中下溪、河、水库等危险水域游泳、游玩、嬉水，不到设有 禁止游泳 或 水深危险 等警示标语的水域处游泳或嬉水。在见到有人落水而自己又无能力救护的情况下，不要逃离或者贸然下水施救，要采取呼救及报警等措施，学会基本的应急自救、求助、报警方法。

同时，学生在家里一定要注意用电、用火和饮食安全。要在家长的指导下逐步学会使用家用电器，独自在家不宜使用热水器。不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。不玩火，不携带火种，发现火灾不得逞能上前灭火，要及时告诉大人或报警。家长不在家时，不使用煤气、液化气灶具等。同时还要注意饮食安全，自觉养成良好的个人卫生习惯，饭前便后勤洗手，防止传染病的发生。

夏天和西瓜更配

不管在谁的夏日记忆里，西瓜总是占据一个角落。

吹着空调、吃着冰镇西瓜，这是盛夏里最享受的方式了吧。关于西瓜这个词的由来，说法不一。有介绍说西瓜在神农尝百草时被发现，原名叫稀瓜，是水多肉稀的瓜之意，但后来传着传着就变成了西瓜。另一种说法是西瓜并非源于中国，于西域传来，故名西瓜。西瓜一般被认为是中国原产，其实不然，西瓜原产于非洲，最早何时开始种植，已经无从考证，第一次记有西瓜收成的是在5000年前的古埃及。北非撒哈拉沙漠、南非卡拉哈里半沙漠及非洲赤道附近至今仍有野生西瓜。据近代著名学者茹考夫斯基实地调查研究，北非苏丹境内还长着大片大片野生西瓜，他认为这儿是西瓜起源中心。直至公元10世纪，契丹人首次从中亚将西瓜带到中国。

如何挑选西瓜呢？先看皮色：瓜皮表面光滑、花纹清晰、纹路明显、底面发黄的（有时因为瓜底不见光，所以，可能在四五分熟的时候，已经黄了）是熟瓜；表面有茸毛、光泽暗淡、花斑和纹路凌乱的瓜是不熟的。再听声音：根据一般经验，用手指弹瓜听到 嘭嘭 声的，是熟瓜；听到 可 可 声的，则还没有熟；听到 噗噗 声的，是过熟的瓜。再看瓜蔓：看瓜的卷须如发焦了而且是绿色的，就可以了。用手掂量：有空飘感的是熟瓜，有下沉感的是生瓜，因为一般熟瓜放在水里是浮着的，而生瓜是下沉的，所以我们可以这样判断。

晴热高温天气来势汹汹

上周，我市雨势连连，将梅雨带南北摇动的特征展现得淋漓尽致。

从7月2日开始，副热带高压加强，梅雨带北抬，天气逐步转好，晴到多云+午后雷阵雨 套餐开启。之前的 焖蒸模式 直接切换成 烧烤模式，大家的重心也从 除湿 变成了 防暑热 。

本周最高气温是32~33℃，最低气温是26~27℃。这样的气温可以用高温酷暑来形容了，因为体感温度可能早已高出了天际。有数据显示：实际温度33.3℃，相对湿度50%，那么体感温度就有37.2℃。因此，大家要及时做好防暑降温工作。

我市入梅已有20多天。根据往年情况来看，我市一般会在7月上旬出梅，然后进入盛夏。此后，经历 小暑 大暑 节气，还有一年中最热的三伏天。往年我市平均在6月10日入梅，7月10日出梅，平均梅雨期为1个月。这两年，出梅都偏迟，梅雨期拉长。2019年，7月17日出梅；2020年，7月18日出梅。去年是5月29日入梅，偏早，再加上出梅迟，梅雨期达50天。今年6月10日入梅，属于标准时间范畴。

那今年会在什么时候出梅呢？从全国范围来看，今年的梅雨不但热情，还很有激情。中央气象台的定性是 入汛以来最强暴雨 ，给出了江西、浙

江等地400毫米以上的降水量预报，足以说明此次暴雨强度空前。由于之前长江流域持续晴热，此次暴雨也不会细水长流，而会以激烈的雷雨爆发出来，所以江西、安徽和江浙沪还需警惕强对流和局部特大暴雨。我市前两天就发布暴雨蓝色预警信号。按照以往的气象资料来看，我市平均出梅日期是在7月上旬，今年出梅时间会不会 如期 ，目前还未可知。据市气象台介绍，雨带虽然北抬，我们这里是多云天气，但是浙北还在梅雨范围之内，所以对浙江来说，出梅的时间还未知。一旦出梅，35℃的高温天就是家常便饭了。

薰风愠解引新凉 小暑神清夏日长

7月7日，我们将迎来小暑节气。小暑是夏季的第五个节气。小暑即 小热 ，这时江淮流域梅雨季节就要结束，我国绝大部分地区面临盛夏。

倏忽温风至，因循小暑来。 小暑时节，天气开始炎热，但还没到最热。紧接这个节气的，是一年中 hottest 的节气大暑，民间有 小暑大暑，上蒸下煮 之说，意指炎夏开启。

诗人笔下的小暑，总让人心生向往。 何以消暑烦，端坐一院中。眼前无长物，窗下有凉风。 炎热让人难免心烦躁之感，怎么样化解呢？在白居易那里，最好的方法无外乎在院中坐着，不想别的事情，静下心来，就会感觉窗下有清风吹来。俗话说

心静自然凉 ，燥热时，不妨试试这个方法。

山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。 小暑时节，一早一晚气温没那么燥热，或出门散步或远眺，欣赏美景，为满眼皆美景的夏季所陶醉，想必暑烦会随美景烟消云散。

我国古代将小暑节气分为三候： 一候温风至；二候蟋蟀居壁；三候鹰始鸷。 一候，温风至。此时大地上便不再有一丝凉风，吹来的风中都夹带着热浪。二候，蟋蟀居壁。暑气难耐，蟋蟀纷纷离开田野，躲到庭院墙角下，寻找一片难得的阴凉。三候，鹰始鸷。地面气温太高，老鹰振翅高飞，开始在更清凉的高空，探索新的领域。

俗话说 小暑吃黍，大暑吃谷 ，古时民间有小暑吃新米的习俗。将新割的稻谷碾米煮饭，先祭神灵祖先，再自家传食，谓之 食新 ，还会品尝新酒，有祈求五谷丰登之意。

还有的地方有 小暑吃藕 的说法。藕以小火煨煲后，嚼感酥烂。凉拌也不错，开胃可口。藕与 偶 谐音，所以吃藕也有寓意婚姻美满的说法。

小暑之时，也是一年中吃黄鳝的最佳时间。常年生长在水泽泥窟中的黄鳝，在小暑前后一个月内食用，味道甚为鲜美。

小暑时节的多雨、高温，使得消化道疾病更加多发。所以，饮食一定要注意卫生，且不可贪食、

挖掘红色资源 丰富旅游项目

坞根打造红色旅游 沉浸式体验小镇

本报讯（记者姚天 通讯员洪雨洁）近日，坞根镇召开 多彩坞根、红色故土 红色旅游推介新闻发布会。今年，坞根积极探索 红色+阵地 红色+研学 红色+文化 模式，挖掘红色资源，丰富旅游项目，打造红色旅游 沉浸式体验小镇 。

作为中国工农红军第十三军第二师的诞生地、第二次国内革命战争时期有代表性的革命老区，坞根镇已于去年成功获评浙江省红色旅游教育基地。目前，坞根镇已累计接待游客8万人次，实现旅游收入600多万元。

近几年，坞根镇不断探索 红色+阵地 模式，保留小镇原有风貌，传承红色基因，凸显革命地标。最大限度修缮红二师驻地指挥台门、红军井、坞根游击大队成立旧址、东脉坑会议旧址、柳苦民牺牲

地等红色遗址，设立红二师十八勇士牺牲地纪念碑，保留小镇红色历史风貌。目前，共修缮红色革命遗址13处、整理烈士遗物80余件，红二师驻地指挥台门、红军井被列入县级重点文物保护单位。大力发展红色文化教育和乡村红色旅游产业，打造新时代红旅融合主题村落。推进花坞溪区块红色旅游项目建设，现已完成红十三军二师纪念馆、红军谷素质教育拓展基地、红色放映厅、红军毅行道等改造提升，启动山谷研学营地和滩涂研学基地一期项目。

该镇还通过丰富红色体验，推广全域旅游，依托红色研学线路，推出 七个一 红色服务项目和红色研学自驾品牌，实现研旅推介常态化合作，先后举办了 研学有礼 花坞等你 研学旅游IP形

象征集、红领中心向党红色研学等活动，依靠 老干部+中小学生+青年工作者+志愿者 力量，组建 红色讲师 小红军 讲解队伍，服务学生研学团队近千支。

浓郁的红色文化，悠久的农耕文明、耕海文明，丰富的山海、湿地、滩涂、非遗等资源，这些都给坞根的红色旅游培植了肥沃的土壤。 坞根镇相关负责人表示，接下来，坞根将继续绘制好小镇文旅蓝图，传承好红色基因，为党员干部寻访红色足迹、回顾红色历史提供 打卡指南，希望广大市民能够进一步加深对坞根红色旅游的了解，在体验坞根红色之旅中感受自强不息的红色精神，汲取催人奋进的红色力量，在 一次坞根行、一生红军情 中激荡爱党深情、激发爱国热情。

共筑工匠梦 爱心助学项目启动 打造各行业 未来工匠

本报讯（通讯员施文治 记者郑灵芝）日前，市社发集团与市红十字会签订 共筑工匠梦 爱心助学项目协议书。

共筑工匠梦 爱心助学项目是市红十字会继 百人百城公益助学 项目后，又一个爱心助学项目。 共筑工匠梦 爱心助学项目周期初定为2年，设立每年30万元的爱心助学金，专项用于激励市职业技术学校自强不息且品学兼优的优秀学生或班级。其中，奖励对象主要为学校各级各类技能、文体竞赛，文明风采、创新创业比赛，高考、学习优胜学生，优秀学生干部，以及道德实践评比成绩突出的

班级等。人选可以由学校直接提名，也可以由学生本人向学校自行申报，并由学校筛选推荐。

市社发集团党委副书记、总经理郑荣军表示，职业教育关乎国计民生，社发集团高度重视高素质技能型人才对企业发展的的重要性，以期打造一批符合社会需求的各行业未来工匠 ，助推温岭职业教育迈上新台阶。

市职业技术学校负责人表示，将按照协议的要求规范使用资金，做到项目实施公开公平公正。同时，在项目实施过程中做好红十字精神的传播，达到帮助学生、感化学生、教育学生的目的。

遗失启事

浙江玉麟农产品有限公司台州分公司遗失财务专用章一枚，江百川遗失法人章一枚，声明作废。