

部分河流发生超警洪水

各部门部署“七下八上”防汛工作

新华社北京7月23日电 近日，东北部分地区、江南中东部等地发生强降雨。受此影响，辽宁、浙江有6条中小河流发生超警洪水。

水利部23日发布的重要汛情通报显示，辽宁辽河支流养息牧河、绕阳河上游及支流东沙河，浙江甬江水系东横河、周家路江、高背浦等6条中小河流发生超警洪水，最大超警幅度0.06至0.52米；太湖周边河网区有11站水位超警0.01至0.31米，其中王江泾站超保0.01米。

23日黑龙江、内蒙古、吉林等地仍有较强降雨。水利部门预计23日8时至24日8时，甘肃渭河上游，四川大渡河上游，辽宁辽河支流绕阳河，黑龙江讷谟尔河、乌裕尔河，江西鄱阳湖水系乐安河、昌江、信江、赣江及支流锦江等河流

将出现涨水过程，暴雨区内部分中小河流可能发生超警洪水。

针对近期东北地区强降水过程，应急管理部正跨省区支援应急救援力量6347人，其中国家综合性消防救援队伍4800人，工程救援力量500人，排涝力量1047人、排涝装备680台套、直升机6架。

当下正值“七下八上”防汛关键期。该时段内，北方进入主雨季；同时南海和西太平洋的台风活动进入活跃期，沿海地区易受台风降水和风暴潮影响。

据气象部门预报，23日至25日，四川盆地将迎来新一轮降雨过程，四川、重庆等地部分地区有暴雨，局地有大暴雨，24日至25日为降雨集中时段。

23日上午，水利部向内蒙古、

吉林、黑龙江、江西、四川、甘肃、青海、宁夏8省区发出“一省一单”，提醒做好暴雨洪水防范应对工作，并派出3个工作组分别赴浙江、重庆、四川指导防汛工作。

据国家气候中心预测，今年“七下八上”期间我国旱涝并重。松花江流域东部、辽河流域东部降水将较常年同期偏多2成以上，可能出现较重汛情和洪涝灾害；松花江流域西部、嫩江流域、辽河流域西部、海河流域东部、淮河流域东部、长江流域下游、太湖流域和珠江流域降水偏多1至2成，需关注阶段性强降水过程可能带来的局地洪涝灾害。

国家防总此前召开专题会商调度，研究部署“七下八上”关键期防汛救灾重点工作。会商强调要突

出工作重点，把流域性大洪水防御作为防汛工作的重中之重，并重点紧盯山洪地质灾害、中小河流洪水、中小水库安全度汛等薄弱环节。

中国气象局日前进一步部署防汛关键期气象服务工作，提出要充分运用气象卫星、雷达等现代化监测手段，科学研判强降雨影响时段和区域，做好强降雨监测预报预警。同时严格按照“叫应”标准和流程，适时启动预警“叫应”，加强与各级水利、应急管理、自然资源等部门会商联动。

水利部水旱灾害防御司副司长王章立表示，“七下八上”防汛关键期到来，水利系统全面启动防汛关键期防御工作机制，强化预报、预警、预演、预案“四预”措施，抓实各项防御措施，全力做好汛情应对。

在新疆塔城巴克图中哈边民互市丝路文化商品城，一位哈萨克斯坦的游客在选购商品(7月22日摄)。

炎炎夏日，位于我国西北角的巴克图口岸，进出口车辆往来穿梭；边民互市贸易区内的丝路文化商品城里，琳琅满目的进口商品，吸引各地消费者前来购物。今年以来，新疆塔城重点开发开放试验区建设跑出“加速度”，进一步释放发展潜力。

新华社 发

夏季防治风湿
应少吹冷风忌大汗

新华社沈阳7月23日电 过度吹空调和风扇可能诱发风湿、通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日，记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示，从中医角度讲，风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭，导致经脉阻滞、气血运行不畅，患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症，严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日，有些人会过度吹空调和风扇，对于风湿患者来讲，这很容易诱发疾病复发；对于没有风湿的人，也有可能引起疾病发作。此外，想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解，年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭，喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻，容易导致痛风发生。

陈岩松表示，夏季想要预防风湿疾病发作，不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户，保持室内空气适当流通即可，不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时，可以在清晨或傍晚清凉时，通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力，也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

上海：院所打开围墙 优质资源共享

新华社上海7月23日电 曾经的单位内部绿地变成如今的口袋公园，一些高雅的艺术殿堂成为面向中小学生的暑期课堂……在“人民城市”重要理念的指导下，上海正在大力推动各类机关院所打开围墙，与市民和游客共享公园绿地、文艺空间等优质资源。

炎炎盛夏，上海市徐汇区天平路街道一座近百年独立花园洋房的附属绿地，成了市民和游客纳凉消暑的好去处。浓密的绿树和草坪、复古的欧式喷泉、蜿蜒曲折的小径，再加上双坡红瓦屋面、白水泥拉毛墙面……这个面积达到1800平方米的“丽波花园”，曾经是上海体育科学研究所的附属绿地。

过去，市民和游客只能隔着围墙观望这座充满韵味的历史建筑，如今，通过“拆墙见绿”、释放公共空间的方式，内部绿地成了市民和游客可以走进的口袋公园。

“从上世纪70年代起，我们就在这里办公。去年，徐汇区和天平街

道找到我们，希望把内部绿地变成向市民和游客开放的口袋公园。虽然情感上不舍，但我们还是第一时间表示理解与支持。经过与区绿化市容部门多次沟通，我们让出了几乎所有的花园和草坪，全力配合‘拆墙见绿’。”上海体育科研所相关负责人说。

践行“人民城市人民建、人民城市为人民”重要理念，在上海中心城区，不仅很多机关和企业事业单位有形的围墙被拆掉了，一些专业的文艺院所也敞开大门，为市民家庭提供包括暑期培训在内的公益服务。

“我们街道地处衡复历史文化风貌区，红色基因鲜明，人文底蕴深厚。依托‘红蕴天平’党建品牌，我们联合辖区内的机关单位、商铺代表，充分发挥社区能人达人的作用，共同构建民生服务矩阵。”天平路街道党工委书记曲文倩说。

走进上海中国画院，翰墨之香扑鼻而来。今年暑期，在街道和画

院共同协商下，一个别开生面的暑期活动“走进中国画院上美术课”，给周边社区增添了丝丝清凉。

鲜红的西瓜、粉嫩的水蜜桃、紫得发黑发亮的葡萄……在年逾七旬的国画教师张寿华指导下，10多名中小学生或临摹或自由发挥，用水彩、毛笔、宣纸等，把他们喜欢的夏日水果落于笔端。几名辖区内的高一学生，在旁边担任志愿者辅助教学工作。

每周的周二和周四上午，这样的美育课堂准时开课。一位孩子家长说：“小时候感觉中国画院高大上，能走近但很难走进。完全没有想到，如今家门口有了这样的优质课堂，孩子们除了画画还可以看展，蛮幸福的。”

天平街道社区学校常务副校长林凤慧表示，今后还将联动周边更多的艺术院所，推动专业文艺空间向市民和游客开放，为社区的大朋友、小朋友创造更多开阔眼界的场景和机会。