

# 昨日全市有3个站点出现0℃以下低温，同安区军营村仅-2℃ 今起三天天气气温攀升 午间暖意归来

本报讯(记者 朱道衡)昨天,厦门天气几乎是前一天的翻版,持续晴冷干燥,昼夜温差较大。气象部门预测,今起三天我市气温节节攀升,后天最高气温可达21℃,但早晚气温仍然偏低,市民要注意防寒保暖。

在暖阳的抚慰下,昨天白天,我市气温有所回升,城区最高气温普遍在15℃~17℃,狐尾山上气象台

本站达到15.6℃,比前天回升了2.2℃。不过冷空气势力依然强大,夜晨寒冷,城区最低气温只有3℃~5℃,全市仍有3个站点出现0℃以下低温,其中同安区军营村仅-2℃。

今天是数九寒天中“五九”的第四天,天气正逐渐从“三九四九,冻死猪狗”转为“五九六九,沿河看柳”的情形。今起三天,我市继续保持

回暖势头,城区最高气温将从17℃逐日攀高至21℃左右,午间暖意融融,后天夜晨最低气温也会回升到12℃上下。

需要注意的是,受冷空气影响,今天清晨我市气温仍然低迷,城区最低气温只有6℃,岛外靠山地区仅1℃~3℃,高海拔山区可能出现霜冻或结冰,出门上班的市民要注意

多穿些衣服防风御寒。

后天进入2月,暖湿气流开始逐渐活跃,送来水汽。气象专家预计,后天我市岛外局部地区会出现阵雨,市民要注意防范。此外,大后天新一股冷空气反扑,冷暖交锋,我市转为阴雨天气为主,白天最高气温回落,好在本轮冷空气实力不强,夜晨最低气温不会出现下跌。

## 厦门天气

今日最低温 **6℃**

今天 晴到少云 **6℃~17℃**

明天 晴到多云 **8℃~19℃**

## 海洋预报

高潮时: 06时41分和18时44分  
低潮时: 00时18分和12时37分  
表层水温: 13.0℃至15.5℃  
厦门岛南部海域浪高: 0.8米至1.3米  
轻到中浪

厦门海洋环境预报台发布

# 水池冰厚1.5厘米 昨天军营村有多冷?



军营村庄地里结的冰霜(受访者供图)

本报讯(记者 薛光 实习生 傅丽蓉)春节假期刚结束,强冷空气就来袭。29日凌晨,位于我市高海拔山区的军营村再次出现了结冰现象,引来不少游客专程前往体验“低温”。据了解,过年期间前来体验“低温”的游客数量较2019年有较大增长。

“一早起来,我发现水池里结了厚厚的冰块,量了一下厚度有1.5厘米。”军营村村民苏银坡说,不少村民还架起烤炉烧起了炉火。

“从前天傍晚开始,就陆续有游客上山体验低温了。”昨日,记者联系上军营村内伍玖二星空体验民宿负责人高先生,他说,昨日凌晨4点

左右,他看到温度计上显示的室外温度为-2℃,屋外水池里的水也缓缓开始结冰,早上起床后看到地里结出了冰霜。“我专门为前来店内的游客准备了姜茶、暖手宝等御寒物资。”高先生说,过年期间,他家民宿的预订率达到了95%以上。

“冬季‘低温’体验式旅游备受欢迎,带动了村里经济的发展。”军营村党支部书记、村委会主任高泉伟表示,今年春节期间的游客数量较2019年同期有了显著的提升,旅游所带来的经济收益较2019年同期提高了近50%。接下来,军营村将把当地文化与气候特色相结合,推进文旅产业进一步升级,同时与各类品牌民宿达成合作,进一步为文化旅游业提供更优质的服务。

# 近期忽冷忽暖 野生荠菜提前长出

医生:各类野菜多含致敏物质,食用前需清洗干净,同时少量食用以防过敏



荠菜 制图/张平原

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 钟婷婷)近期忽冷忽暖,耐寒的荠菜在野外长得不错。往年多是三月前后挖荠菜,今年提前了。市民黄先生说,不少人和他一样,带着孩子到乡间游玩的同时,顺手挖一些荠菜,“回家蒸包子、包饺子时做馅,吃起来很鲜美。”

不过,医生提醒市民,野菜本身含过致敏物质,要慎食,尤其是一些“阳康”后体质较弱的特殊体质人群。

每年入春后,都会迎来挖野菜的高峰。厦门市中医院消化内科医师曹健表示,到野外亲近自然,带着孩子挖野菜,是不少家庭的放松方式。但是一些特殊体质人群应少食、慎食野菜,一些野菜本身含过致敏物质,容易导致过敏,尤其是一些有肠胃病的人群如大量食用,易引发肠胃不适,特别是一些“阳康”后体质较弱的特殊体质人群。荠菜含有草酸,食用时要记得先焯水,直接食用容易影响身体对钙元素的吸收,还易形成草酸钙,加重身体的负担,食用之前用热水焯一下更加健康,口感也会更好。

春天一到,各式野菜采摘也逐渐多起来。在此提醒市民,有些野菜含有生物碱,过量食用会引起人体中毒。如蕨菜含有原蕨苷,灰菜、莧菜、洋槐花等含有一种对日光敏感性物质,某些人吃后经日光照射会发病。生长在受污染环境下的野菜,如公路、工厂、垃圾堆旁,易吸附灰尘、重金属和寄生虫,带来健康隐患。

另外,市民外出踏青挖野菜,不要挖马路边等地方的野菜,挖回的野菜要彻底清洗,少量食用,每次不要吃过多。需注意的是,野菜中毒的特点是潜伏期短,中毒患者通常在半小时内出现头晕恶心、口唇发麻、四肢无力、呼吸急促等症状。出现中毒症状后应立即停止食用野菜,大量饮用温水,并进行催吐,直到吐出清水为止。同时要第一时间到正规医院处理,并保存好剩余食品以备检验和查找原因。

# 我省出台措施鼓励 国企大学毕业生员工入伍

本报讯(记者 张琳)国有企业的大学毕业生员工参军入伍可享工龄、绩效考评和工资上浮等多项政策激励。日前,省征兵办会同省委组织部、省教育厅等10个部门联合印发《进一步加强和改进征兵工作的若干措施》(以下简称《措施》),一系列的优惠措施旨在激励广大高素质青年特别是大学毕业生参军入伍热情,进一步提升征兵工作质量。

按照《措施》,我省鼓励国有企业大学毕业生员工入伍,保留其原有人事和劳动关系,所在单位全额发放入伍当月福利待遇,

退役后1年内可自愿选择返岗复职;服役义务兵期间计人工龄和基层工作经验,每年度个人绩效考核评定为优秀;退役返岗复职时优先提拔使用,工资向上浮动一个薪级。

与此同时,高校和技工院校(高级工及以上层次)毕业生入伍也可享相应优待——技工院校(高级工及以上层次)毕业生参加上半年应征的,可免顶岗实习,所在院校可提前组织职业资格(职业技能等级)考试,合格的颁发职业资格(职业技能等级)证书和毕业证书;上半年入伍的高职专科毕业生,可免毕业论文答辩。

# 漳州地表水环境质量 去年排名全国第21位

本报漳州讯(特派记者 黄树金)日前,国家生态环境部公布了2022年度全国地表水环境质量状况,漳州市国家地表水考核断面水环境质量改善幅度进入全国30强,年度排名第21位。地表水包括九龙江北溪等九条河流的水源。这是漳州市水环境提升工作取得的最好成绩。

检测地表水考核断面的河流包括梅潭河、九龙江北溪、九龙江南溪、九龙江

西溪、云霄漳江、平和花山溪、诏安东溪、长泰龙津溪、漳浦鹿溪九条河流。漳州市生态环境局相关负责人表示,将以部门“联席会商”为平台,以“工程项目”为载体,以“监测预警”为支撑,强化压力传导,找准症结根源,精准发力攻坚,深化测管协同,落实落细水污染防治各项措施,严密筑牢水环境安全屏障,力促漳州全市水环境质量再提升、排名再晋位、工作再谱新篇章。

# 厦门市人民政府网站“在线访谈” 通告

2023年2月1日(周三)上午9:00-10:00,市人防办领导做客厦门市人民政府网站,介绍厦门市人防办平台。欢迎市民、企业人士登录www.xm.gov.cn“在线访谈”栏目踊跃提问,积极参与,并提出意见和建议。

厦门市人民政府办公厅  
2023年1月30日

# 厦门市政务热线服务中心 通告

经市政府办公厅同意,本周市12345政务热线电话接听专题安排如下:  
1月31日(星期二)上午9:30-11:30,由厦门市体育局领导介绍厦门市学校体育场地设施开放情况。  
2月2日(星期四)上午9:30-11:30,由厦门市海洋发展局领导解读《厦门市海洋新兴产业龙头企业评选办法》。

欢迎市民、企业人士届时就以上专题向市12345政务热线电话咨询、提出意见和建议。

厦门市政务热线服务中心  
2023年1月30日

## 当心一氧化碳中毒

天气阴冷,“围炉煮茶”这一别具仪式感和氛围感的喝茶方式,成为当下的新晋“网红”。但是,在享受生活的同时,也要当心一氧化碳中毒。

市疾控中心专家提醒,若出现以下症状可能是一氧化碳中毒——

- 轻度中毒:中毒者会感到头晕、头痛、眼花、全身乏力,这时如能及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状会很快减轻、消失。
- 中度中毒:除上述症状外,还包括出汗、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、心率快、躁动不安并渐渐进入昏迷状态。
- 重度中毒:迅速进入昏迷状态,反射消失,体温增高,甚至造成死亡。即使有幸未亡,也会遗留严重后遗症。

## 如何预防:

- 注意通风换气,保持室内空气流通;不要门窗紧闭,防止一氧化碳累积。
- “围炉煮茶”结束后,须用水将炭火彻底浇灭。
- 可安装可燃气体探测器。

## 一氧化碳中毒如何处理:


- 迅速离开中毒环境,转移至空气新鲜、通风良好的地方。
- 保持中毒者呼吸畅通,同时要注意保暖。
- 及时拨打120急救电话,送往医院抢救。

# 春节假期过后 我市开放 32个疫苗接种点

本报讯(记者 陈苑)记者从市卫健委获悉,近日我市有32个疫苗接种点提供新冠疫苗接种服务,同步提供3岁至11岁儿童新冠疫苗接种服务。除此之外,各区还会根据实际情况增设临时流动接种点,市民可咨询相关社区。

接种新冠疫苗(含加强免疫)需通过“美丽厦门智慧健康”微信公众号预约或由单位、村居统一组织。市民还可到提供重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)的接种点预约接种。

需要注意的是,新冠阳性感染人群,可在康复6个月后进行疫苗接种。接种新冠疫苗后24小时内不进行核酸检测。



扫码了解详情

## 防疫提醒

# 新冠转阴后9种常见遗留症状 什么情形要就诊?

本报记者 陈苑 整理  
来源 厦门疾控 人民日报  
新冠转阴后常有呼吸急促、咳嗽、乏力等9种遗留症状,恢复方面有哪些建议?什么情况下需要及时就诊?快来看看。

- 1 呼吸急促(气短)  
轻微活动后有明显呼吸急促(气短)。【小贴士】尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效:①腹部朝下躺平(俯卧)。②身体前倾坐着,手放在腿或椅子上扶手上。③前倾,伏于窗台或支撑面。④背部倚墙,双足距墙约30cm,两腿分开。
- 2 咳嗽  
严重影响日常工作或睡眠持续3周以上;伴有发热持续不退、喘闷等症状。【小贴士】①一般的轻度咳嗽可以不用治疗。②服用对症止咳药物治疗。
- 3 乏力  
乏力伴有呼吸困难不能缓解。

- 4 失眠  
如一直没有改善寻求专业医生帮助。【小贴士】①有规律地入睡和起床。②确保环境没有过强的光线或噪音。③睡前1小时不使用手机等电子设备。
- 5 疼痛  
明显胸痛、剧烈头痛。【小贴士】①对于关节、肌肉或全身疼痛,可随餐服用镇痛药。②咽痛:可使用含喉健喷雾剂、薄荷含片等药物治疗。③头痛:可选用川芎茶调丸等。
- 6 心悸  
本身有心脏基础疾病感染后出现心率加快、胸闷、胸痛、气促等,或使原有冠心病加重;发生缺氧,呼吸、心率加快,心慌;静息心率持续>100次/分钟或每分钟持续>60次;心脏不规则搏动。

- 7 声音问题  
如嗓音长时间未好转,需咨询专业医务人员。【小贴士】①补充足够水分,全天少量多次饮水。②保持空气湿润,滋润声道。
- 8 吞咽问题  
吞咽时咳嗽或呛噎需咨询专业医务人员。【小贴士】①进食或饮水时保持身体坐直,饭后保持直立至少30分钟。②进食时细嚼慢咽。③进食完整餐感到疲劳,可少食多餐。
- 9 嗅觉、味觉下降  
持续3-4周仍未恢复,建议到口腔科、耳鼻喉科门诊就诊评估。【小贴士】①每天刷牙两次,确保口腔卫生。②进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、丁香等,每天两次,每次20秒。③试着在食物中添加香草和香料。

# 分类广告

客服热线: 5581501 5550633

## 沙发翻新

沙发翻新定做内保十年 5989997

## 公告启事

### 清算公告

厦门市鼓浪屿钢琴艺术研究会经会员大会会议决议注销并清算,现已成立清算组进入清算阶段,请有关债权人于见报之日起45日内向清算组申报债权及办理债权登记手续。地址:厦门市思明区晃岩路1号,联系人:陈先生,电话:0592-2570359。厦门市鼓浪屿钢琴艺术研究会

## 遗失声明

厦门柚漫传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。

## 延长办案期限通知书

厦门市同安区麦提阿卜拉伊敏小吃店(普通个体工商户)(统一社会信用代码:92350212MA8W361K32):因你在厦门市同安区大同街道凤山路5-114号店面开设餐饮业一案,我局于2022年12月12日立案查处,案号:厦同城管立字(2022)495号。因你不配合调查,导致案件无法在期限内办理完成。根据《厦门经济特区城市管理相对集中行使行政处罚权规定》第十五条第二款之规定,经批准,本案延长办案期限三十日。厦门市同安区城市管理局