

# 热在三伏

俗语有云：“热在三伏，冷在三九。”三伏天，出现在小暑与处暑之间，是一年中最热且又潮湿、闷热的时候。“三伏天”，“伏”指“伏邪”，即所谓的“六邪”（指“风、寒、暑、湿、燥、火”）中的暑邪；“伏”，亦有阴气受阳气所迫藏伏于地下之意。今年的三伏是7月16日至8月24日，共40天。

三伏天的具体日期是按照我国古代的“干支纪日法”确定的，有“初伏”“中伏”和“末伏”之分，“初伏”为10天，“中伏”为10天或20天，“末伏”为10天。它的日期是由干支历的节气日期和干支纪日的日期相配合来决定的。传统历书规定“夏至三庚便数伏”，意思是说，从“夏至”开始往后数，数到第三个“庚日”便开始入伏了，即为“初伏”。三伏天的长短主要在中伏的差别上。因为每年夏至节气后的第三个“庚日”（“初伏”）出现的时间不同，所以导致“中伏”的天数也不相同。“中伏”时间有长有短，可能是10天，也可能有20天。于是就有了有些年份的三伏是30天，有些年份是40天，两种情况。“末伏”，“立秋”后的第一个庚日，是三伏天中的最后一伏，俗称秋老虎。末伏早晚较凉快，白天阳光依然强烈。

三伏天又闷又热是由于入伏后，地表湿度变

大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表的温度累积下来，所以一天比一天热，进入三伏，地面面积热量达到最高峰，天气就最热。另外，夏季雨水



热在三伏 新华社发 徐骏 作

多，空气湿度大，水的热容量比干空气要大得多，从而形成了高温高湿的闷热天气。

近期多地多人确诊“热射病”（重症中暑），已有死亡病例。环卫工人、建筑工人、交警、外卖员等户外工作者，在高温高湿天气下工作时更容易中暑患“热射病”。其常见的症状有体温升高多在40℃以上，中枢神经系统症状以及头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等症状，一旦发生，死亡率极高。如出现身体不适，要及时就医治疗。因此我们一定要注意防暑、降温，做好养生。高温天气尽量减少外出，如必须外出做好防晒，减少室外剧烈运动，多喝水。切记不要过度贪凉，不要对着空调吹，不要贪吃冷饮，不要贪洗凉水澡，不要吃辛辣油腻的，否则非常容易诱发各种酸痛、诱发疾病。使用好空调，室内室外温差不要太大，生活起居要规律，不要熬夜，保证充分睡眠，饮食清爽有营养，不宜过量饮酒，外出随身携带防暑降温药等，保持心情愉悦，戒躁息怒，避免情绪中暑。如感觉身体不适，发烧、乏力，一定要及时就医。趁“热”养生，健康安稳地度过三伏天。

（郭国彬）

## 共同营造清朗网络空间

目前网络上存在着各种不文明现象，如发布虚假信息、传播淫秽色情和低俗信息、散布垃圾邮件、传播不良视频、网络暴力、网络诈骗等问题屡见不鲜。近几年出现的网络诈骗轻则致钱财损失，重则致家破人亡。这些严重破坏社会风气现象、严重违法乱纪行为，不仅损害网络环境和谐，更为网络健康发展带来隐患。

网络不是“法外之地”，我们应自觉遵守国家有关互联网的法律、法规和政策，坚持依法上网，文明上网。我们要养成良好上网习惯，提高自身文明修养，不信谣、不传谣，不发布、不转发未经证实的有可能会给社会或他人造成伤害的信息；坚决抵制有害身心健康的信息、图片、影音资料及各类淫秽、低俗信息，文明上网、文明发言，积极树立文明新风，争做文明网民。我们要坚持健康上网、理性上网，加强自律。对散播谣言、侵犯隐私、侮辱他人、造谣传谣的信息及时删除，不跟风、不炒作。主

动抵制和举报各种网络不文明行为，积极维护国家、社会和个人合法权益，努力营造健康向上的网络环境。

另一个是网络安全问题不容忽视。数字时代，小到个人隐私信息泄露，大到网络攻击、网络窃密。因此我们要掌握必备的防护技能，抵制网络有害信息。丰富自身的网络安全知识，不随意打开不明网站，不轻易在网上透露如姓名、年龄、学校或家庭地址、电话号码等个人隐私和重要身份信息。不轻信无故获奖、欠费、优惠套餐等信息。不轻易向对方付款或提供银行卡密码，警惕网络诈骗。不使用公共电脑处理重要资料，谨防因信息泄露造成不必要的损失，发现可疑情况要及时投诉或举报。

干净、清朗、和谐的网络空间，需要我们共同努力营造。让我们争做网络安全的守护者，网络正能量的传播者。

（郭国彬）

### 关键词：师生假期

“暑假来临，怎么过一个平安、健康、充实的暑假？”近日，本报微信公众号“石狮融媒”刊载《@石狮师生，重要通知！事关暑假》，报道了泉州市教育局《关于做好2022年中小学暑期有关工作的通知》。

根据通知师生假期原则上不出境，非必要不到中高风险地区，师生员工在健康码绿码、体温正常、做好个人防护前提下，可在低风险地区有序流

动，假期出省须向学校报备，返回时遵守属地防控政策。各地各校要落实“双减”政策，减轻学生暑期课业负担，科学合理控制书面作业时间总量。各地各校要加强实践教学管理，强化暑期学生实习、实训、夏令营、军训等活动管理和安全保障。通知还要求紧抓防溺水教育、交通安全教育、法治宣传教育、消防安全教育、心理健康教育，过一个安全的暑假。

### 关键词：水路运力

近日，本报微信公众号“石狮融媒”刊载《居泉州第一！石狮又一个新突破！》，报道了石狮市海洋港口经济发展取得新突破，全市水路运力总量达204.36万载重吨，稳居泉州各县（市、区）第一。

面对当前严峻的经济发展形势，石

狮市各方努力营造良好的营商环境，为各行各业的发展搭建好平台。石狮水路运输企业一下新增10家，增量超原有总数的三分之一，现在拥有水路运输企业已达39家，共有船舶108艘。石狮水路运力规模得到提升，增强了市场竞争力，夯实了“买全国、卖全球”的交通运输基础。

### 关键词：纺织劳模

“纺织工业有着评选劳模、学习劳模、争当劳模、关爱劳模的光荣传统，全国纺织劳模评选表彰每五年开展一次。”近日，本报微信公众号“石狮融媒”刊载《恭喜！石狮两人荣获全国表彰！》，报道了石狮两人被授予“全国纺织工业劳动模范”荣誉称号。

当前，纺织行业已全面进入转型升级的深水期，人才建设显得尤为紧迫和重要。加快人力资源开发管理，提升纺织专业技术人

才、高级管理人才，建立复合型创新人才，特别是探索新常态下“互联网+”时代人才发展新模式，成为人才建设的重要课题。近年来，石狮市大力实施科教兴企和人才强企战略。石狮市纺织龙头企业通过人才“引进、培养、使用”，不断创新体制机制，加大资金投入，优化成长环境，为实现企业发展提供了坚强的人才支撑和智力支持。

（郭国彬整理）



### 《石狮日报》网事

有什么新鲜事、新闻线索，欢迎加入本刊交流平台。通过QQ、微信、微博、邮件，以文件、图片或语音、视频的方式告诉我们哦。微信公众号“石狮融媒”ID: ssrbwx 邮箱: 123325695@qq.com

世界互联网大会成立大会7月12日在京举行。其宗旨是搭建全球互联网共商共建共享平台，推动国际社会顺应数字化、网络化、智能化趋势，共迎安全挑战，共谋发展福祉，携手构建网络空间命运共同体。

互联网（网络）对生产、工作和生活方式影响越来越大，对经济、政治、文化和社会建设影响也日益广泛，但也随之存在着复杂的问题。其中一个网络空间治理问题层出不

# 便民服务到位 关爱就在身边

## 永宁走访95户低保和困难对象

本报讯 近日，在永宁镇各村（社区）民政专员的带领下，石狮市民政局检查组协同永宁镇社工站驻站社工对低保对象、困难对象开展入户探访及核查工作，准确掌握辖区低保、困难家庭的实际情况，进一步提高民政救助工作规范化水平。

永宁镇此次共探访低保和困难对象95户。在核查过程中，核查组一行通过走访入户、查看低保资料、面对面听取家庭情况的方式，逐一核对低保特困家庭的基本情况、家庭成员及其收入、身体、就业、子女入学毕业等情况进行再次核对，并耐心地到低保和困难家庭

宣讲社会救助政策，及时做好宣传引导工作，确保低保和困难对象家庭基本情况的真实性，真正做到将符合条件的贫困家庭纳入到低保特困范围。

通过此次入户核查，社工及时掌握和了解到社区困难群众最新状况，便于后期为有需要的救助对象提供专业个案帮扶服务。同时，通过走访，拉近了政府和群众的距离，做到“不错保、不漏保、应保尽保”，把符合条件的家庭及时纳入低保特困范围，让惠民政策落到每一户困难家庭。

（记者 许小雄 通讯员 李少杰）

## 凤里关爱困难家庭解急难

本报讯 “我们也只是做力所能及的事，希望有更多的人对他们伸出援手。”7月14日，凤里社工站的社工小蔡在接受采访时说。

近期，凤里第二中心幼儿园工作人员小周的丈夫发生交通意外，经过前期治疗，目前情况仍然不乐观。凤里街道社工站了解到消息

后，第一时间到医院了解其丈夫的情况。随后，驻站社工联系了仁里社区民政工作人员，为其丈夫办理急难型临时救助，并联系凤里街道总工会为其申请职工临时救助。对于小周的家后续情况，社工小蔡表示：“驻站社工将继续关注并跟进，且提供相应的帮助。”（记者 陈嫣兰）

## 灵秀举办“艾”在三伏 健康‘灸’行”义诊

本报讯 夏至三庚便数伏，一年中最炎热的时节已拉开序幕。7月19日上午，灵秀镇在砂坑村“党建+”邻里中心举办“艾”在三伏 健康‘灸’行”义诊活动，为辖区部分困难党员及其监护人、两新组织党员开展艾灸培训，并宣传“冬病夏治”“未病先防”等中医养生知识。

现场，工作人员为参加活动的党员们进行了中医养生保健、三伏天艾灸养生等知识宣教，并开展集体拉伸、肩颈头疗放松等训练教学，同时针对大家的各类健康问题答疑解惑，赠送艾罐及艾条。值得一提的是，考虑到部分困难党员行动不便，工作人员当天还进行了入户义诊。“这种活动很有意义，既学到了本领也感受到党组织的关怀。”“之后要把学到的本领分享给更多需要的人。”参加活动的党员及其家属纷纷表示。

灵秀镇相关负责人介绍，举办此次艾灸义诊活动，既为



持续发挥“党建+”邻里中心“1+6+X”服务功能，也聚焦当下民众最迫切和实际的需求，提高困难党员及其监护人、两新组织党员等在酷暑时节的养生保健能力，增强党员对组织的

归属感、信任感。本次活动由砂坑村党委、本镇健康康复理疗中心共同承办。（记者 康清辉 通讯员 洪巧丝）

## 蚶江多方助力青少年健康成长

本报讯 7月15日上午，蚶江镇关工委在镇党群服务中心召开2022年度第三季度工作会议，总结交流了上半年各村的工作活动情况，并就下半年各项重点工作进行具体部署。蚶江镇关工委、市关工委和蚶江镇关工委相关负责人、各村关工委常务副主任参加会议。

据了解，蚶江镇以“一村一品”“一村一特”的思路，积极创品牌、创

特色，确保各村关工委都有各自的工作亮点。下半年，蚶江镇关工委将结合蚶江镇实际情况，坚持“党建带关建”，继续开展“帮扶铸魂”主题活动；加强对青少年的社会主义核心价值观的再教育活动；深入开展各项专题、专场活动，同时扎实开展“金秋助学行动”活动，力争抓紧抓早抓实，以实际行动助力青少年健康成长。（记者 兰良增 通讯员 纪荣海）

## 凤里开展新冠疫情快速应急处置桌面推演

本报讯 7月18日上午，凤里街道开展新冠肺炎疫情应急处置桌面推演。凤里街道主要领导、分管领导、各办公室负责人、各社区负责人参加演练。

本次推演采用理论+情景构建方式，按照《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》要求，以模拟街道鸳鸯池公园核

酸点送检的应检尽检中发现一份20人混采标本初筛阳性，立即启动应急响应。在处置过程中，街道随即按照“第九版防控方案”及市防控指挥部的要求开展本地疫情应急处置为设定场景，对病例报告、应急响应、密接管控、疫区管控、交通管控、物资保障、消杀处理、核

酸检测、常态化防控等应急处置等进行全流程推演。本次桌面推演有效检验了凤里街道工作组对新冠肺炎疫情的应急处置能力，加强各个工作组间的协作配合，全方位、全流程检验了该街道对疫情突发的紧急处置能力。（记者 陈嫣兰）

### 关注未成年人健康成长

## 暑期夏令营 童年欢乐多

湖滨 本报讯 7月18日上午，由石狮市民政局、湖滨街道办事处指导，湖滨社工站、花园城社区居委会、林边社区居委会、仙迹社区居委会联合举办的“小小社区探险家”公益夏令营正式开营。

当天，在志愿者与社工的带领下，社区儿童一起进行暑期规划，并手绘花园城地图，就此拉开了为期5天的社区探险之旅。据悉，儿童们将共同参与与关怀拜访社区长者、了解社区人文历史、研究探讨社区芒果掉落造成的环境问题等趣味活动。（记者 黄翠林）

蚶江 本报讯 7月18日，由蚶江镇妇联、镇总工会、镇关工委等多个部门联合开展的蚶江镇2022年“喜迎二十大 做新时代好少年”暑期儿童夏令营在蚶江镇妇联“咱厝边”家庭服务中心举行开营仪式，蚶江镇妇联、蚶江镇关工委负责人出席开营仪式。

据了解，本期暑期儿童夏令营活动共四周，包括劳动实践、安全教育、团体活动、文化艺术、课业辅导等课程，共有20多名本地儿童和辖区“新蚶江人”子女共同参与。（记者 兰良增 通讯员 林冰冰）

后花 本报讯 7月18日，由市人大常委会、市妇联指导，后花社区主办的2022年青少年暑期夏令营，在凤里街道后花社区举行了开幕式。

据介绍，本期夏令营为期一个月，开设了书法课、南音课、手工课、科普课等兴趣课堂。本次夏令营兼顾了学员们的校园课业需求，开设作业辅导课，帮助学员们夯实校园里学习的基础知识。

当天上午，主办方还主动整合和引进社会资源，在开营第一课上邀请泰和医院眼科医生来到社区，为学员们讲解眼科知识。课上，眼科医生形象地讲解了眼睛成像机制、近视眼形状、重要视功能等眼科知识，让学员充分认识到保护双眼的重要性。随后，眼科医生又为学员检查了视力，并给出护眼护眼建议，帮助学员们学会健康用眼。（记者 陈嫣兰 通讯员 叶丽萍）

## 祥芝联合志愿者开展关爱活动

本报讯 近日，祥芝镇关工委联合石狮市闽爱志愿者协会，对祥芝镇四个村的“六失”少年儿童进行入户走访，开展关爱慰问活动。

当天，慰问组在入户了解“六失”少年儿童的家庭状况和学习情况，及家庭生活来源、同时给“六失”少年儿童送上慰问品，鼓励小朋友

要有梦想、勤奋学习、争当新时代的接班人。据悉，祥芝镇关工委高度重视“六失”少年儿童工作，积极主动作为，帮扶到人、关爱到心，开展一对一、一对多的结对方式关爱，在关爱帮扶活动中，呈现出联动化、常态化、精准化的良好态势。（记者 邱育钦 通讯员 蔡水砲）

## 湖滨开展基层社会治理网格化工作培训

本报讯 近日，湖滨街道网格化治理中心邀请市网格化治理中心工作人员先后走进曾坑社区、金曾社区开展网格化工作业务培训，进一步推进街道基层社会治理网格化工作，提高网格员专业素质和工作能力，深化网格化工作平台和网

格通App使用。培训中，市网格化中心工作人员对网格通App整体功能及场景运用项目操作流程、智慧石狮管控指挥分中心平台办

公操作使用功能、i石狮自主上报流程进行了全面介绍。随后，街道网格化治理中心工作人员就“i石狮”小程序自主上报功能中的“身份认证”“人脸识别”“房屋认证”“联络员认证”等四个模块的工作进行再讲解、再布置。（记者 黄翠林）

### 石狮改革进行时