

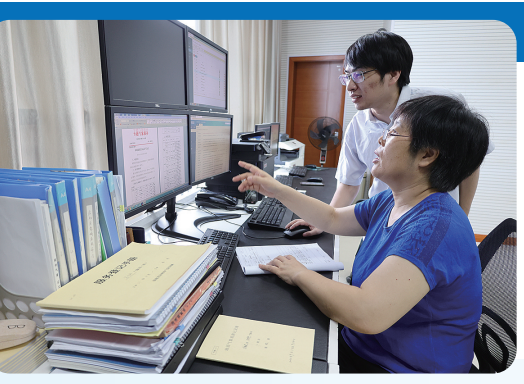
巡查自动气象站设备设施



参加省市县天气会商



观测云图



与同事商讨编制预报



检查设备

# 用心用情做好“天气的使者”

未来石狮天气形势，并商定最后结论，以便为下午的天气预报视频及专题气象服务的制作提供依据。

15时，崔寒和同事们赶往祥芝渔港，针对台风“梅花”影响开展防台科普宣传，并把最新的天气专题服务材料交到渔民手中。

16时30分，崔寒一行人爬上祥芝渔港监督站楼顶，对这里的自动气象站设备设施进行维护。崔寒说，目前我市共有14套气象监测站点，且大多数设立在较为偏远的区域。他们要经常对这些气象设备设施巡检，以确保设备运行正常，传递的数据才能精准。

正是通过日复一日地不断重复着这些看似琐碎的事情，气象预报员们用自己的细心和耐心探寻大自然的蛛丝马迹，力求得出最准确的天气预报；遇到台风、暴雨等特殊天气时，全体预报员还要轮番熬夜值守，以确保准确及时发布预警信号和服务材料。目前石狮市气象台的这支预报员队伍，每个人都是多面手。他们秉持着监测精密、预报精准、服务精细的理念，时刻做好“天气的使者”，守护着生命安全、生产发展、生活富裕、生态良好。

(王国良 李荣鑫)

在石狮市气象局，有这样一支气象预报员队伍——他们每天24小时坚守在岗，解码风雨雷电，在变幻无常中寻找规律；心系百姓冷暖，在与时竞速中护佑安康，在风雨来临时筑牢气象防灾减灾第一道防线。

今年33岁的崔寒，从事气象工作已经有10多个年头，是石狮市气象局气象台台长。9月9日，我们走近这支队伍，跟着崔寒的脚步，看一看预报员的一天。

因为这天恰逢古浮紫菜泼苗，崔寒要带领队伍赶往现场为养殖户提供气象技术指导。平时8时上班的他，今天7时就来到单位，首先对气象观测数据、机房、网络等设备进行检查，并根据监测数据分析天气形势变化制作会商PPT等工作。

8时，崔寒和同事们一同驱车赶到古浮湾，开展实时气象数据监测、分析和指导。“由于紫菜泼苗容易受温度、风速、潮汐等多方面天气因素影响，我们要及时观测古浮湾周边的天气和气象数据，做好研判，全力为养殖户做好气象服务保障。”崔寒说。

10时，崔寒赶回单位，参加每天例行的省市县三级气象台的天气会商。预报员们不断切换屏幕查看实况观测图、气象卫星云图、数值模式等多种数据。打开Ewips气象信息综合分析系统，石狮各镇街气象站的地

面观测数据乃至全省的高空观测数据及实时天气现象等资料一览无余。除了根据地面气压、温度、风向、湿度等数据，此外还有风云系列气象卫星和天气雷达，严密监视我市附近上空发生各类灾害性天气，为预报工作提供依据。

预报员工作每日所做的就是天气预报的“深加工”，借助专业分析工具以及长期实践经验，对各类气象数据和数值模式输出产品进行综合分析，在会商后得出预报结论，向社会发布并提供给政府作为决策依据。“作为天气预报关键一环的天气会商，就像医生给病人联合会诊一样，预报员会商时大家要交流各自意见，讨论不同看法，最终形成统一意见后得出天气预报结论。”崔寒说。

11时，天气会商之后，崔寒还要组织参加气象台内部会商，集中研



石狮台内部天气会商



古浮开展气象指导



祥芝港进行气象宣传



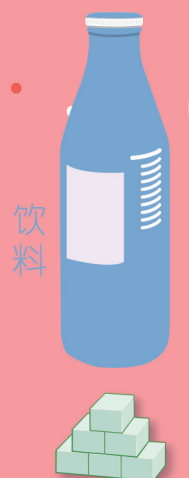
全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

## 三减三健 健康相伴

### 一减糖



添加糖致能量高，过量摄入增隐患  
各类食物少加糖，预防龋齿和肥胖  
每天不超五十克，低于一半是榜样  
高糖食品要少吃，无糖不是无能量  
含糖饮料尽量少喝，白水淡茶益健康



食品饮料要少糖

营养成分表		
项目	每100克	营养素参考值%
能量	117千焦	1%
蛋白质	1.1克	2%
脂肪	0.6克	1%
碳水化合物	150毫克	2%
钠	150毫克	7%



饮品



自制饮品



饮料

全民健康生活方式行动国家行动办公室



石狮市委宣传部 · 石狮市融媒体中心 · 石狮日报



## 疫情防控

戴口罩 勤洗手  
测体温 勤消毒  
少聚集 常通风  
莫大意

石狮市委宣传部 · 石狮市融媒体中心 · 石狮日报