

韦韬在督导检查防汛工作时强调

绷紧思想之弦 落细防范之策 全力保障人民群众生命财产安全

本报讯(记者 殷雪鸢 胡引平)6月4日,省委常委、市委书记韦韬深入一线督导检查防汛工作,强调要深入学习贯彻习近平总书记关于防汛救灾工作的重要论述和重要指示精神,认真落实省委、省政府工作部署,立足防大汛、抢大险、救大灾,绷紧思想之弦,落细防范之策,坚决守住防汛安全底线,全力保障人民群众生命财产安全。市领导杨继承、裴耀军参加。

气象监测预报预警是防灾减灾的“前哨”。韦韬来到太原市气象监测预警中心,结合大屏听取全市气候概况、今年气象趋势及气象防灾减灾体系建设情况汇报,通过综合气象观测系统察看气温、风向、雨情等实时气象监测和临近天气预报预警,要求充分用好监测预警平台,完善气象灾害监测站网,紧盯中高考、端午节等重要节点、重要活动,加强极端天气预警研判,做到精密监测、精准预报、精细服务,不断提升气象监测预警能力,筑牢防灾减灾“第一道防线”。

南沙河河道是城市防洪排涝的重要通道。韦韬来到南沙河入汾口,结合展板听取全市防洪能力提升工程进展和水旱灾害防御工作汇报,要求提高防洪标准,严把工程质量、加快工程进度,完善以水库、河道及堤防、蓄滞洪区为主要组成的防汛工程体系。随后俯身察看河道整治情况,强调要压实日常管护责任,统筹抓好河道清淤疏浚等工作,及时清除障碍物,确保河道畅通、行洪无阻。

雨水泵站是城市排水系统的重



省委常委、市委书记韦韬在太原市气象监测预警中心督导检查气象监测预报预警工作。梁琛 摄

要组成部分。韦韬来到水西关泵站,听取全市排水防涝体系建设情况汇报,询问汛期蓄水调峰、应急抢险、物资保障等准备工作,走进站房详细了解泵站运行、服务范围、日常养护情况及汛期响应操作规程,要求积极构建联防联控工作体系,严格落实值班值守工作制度,从严从细从实做好队伍配备、物资储备、预警监测、泵站检查、调度指挥、后勤

保障等工作,持续提高全市排水防涝能力。

韦韬在督导检查中强调,防汛减灾事关人民群众生命财产安全,事关社会和谐稳定。当前我市已进入汛期,各级各有关部门要提高思想认识,树牢“人民至上、生命至上”和“宁可十防九空、不可失防万一”的理念,坚决杜绝麻痹思想和侥幸心理,毫不松懈做好各项防御工作。要落实防范措施,科

学精准开展监测预报预警,细化工作预案,强化应急演练,紧盯下穿式立交桥、隧道、涵洞、地下空间、低洼易涝区等城市防洪重点部位,全面深入排查整治风险隐患,筑牢防汛减灾的“铜墙铁壁”。要强化责任落实,全面落实防汛责任制和河湖长制,严格执行24小时值班和领导带班制度,做到守土有责、守土负责、守土尽责,确保全市安全度汛。

市疾控中心提示

高考期间做好防暑降温健康应考

本报讯(记者 刘涛)6月4日,市疾控中心发布健康提示,高考期间,要注意饮食卫生,做好防暑降温,确保考生健康应试。

注意饮食卫生。考试期间,饮食卫生是重点,最好不要改变考生的饮食习惯,尽量在家就餐,保证营养均衡,不要尝试新奇食物,避免暴饮暴食,少吃高糖、高油的食物。专家建议,家长要挑选新鲜、卫生的食材,烹饪时,做到生熟分开,切肉类和果蔬的刀具、案板要分开。

保持个人卫生。考生要保持手卫生,饭前便后、接触脏东西后要及时洗手;保持环境卫生,每天定时开窗通风,保持室内空气清新,勤换、勤洗、勤晒衣服;到人群聚集性场所,要佩戴口罩,注意咳嗽礼仪。

做好防暑降温。做好考生的

健康监测,随时关注考生的身体不适症状,如面色潮红或苍白、烦躁不安等,必要时要及时就医,防止因延误治疗导致病情加重,从而影响正常考试;室外活动时,考生要避免阳光直射身体,做好防晒措施,如戴防晒帽、打遮阳伞等,穿宽松轻薄透气的衣物;每日饮水量在2升左右,但饭前饭后和大量运动前后要避免大量饮水;洗澡时,要选用温水,注意不要在密闭的环境中高温冲澡。

积极从容应考。考前,家长要按照考试时间合理安排考生起居,保证良好睡眠,适当运动,规律作息,避免熬夜;关注考生的心理状态,多与考生沟通,营造温馨、放松的家庭氛围,减轻考生心理压力;考前,考生如有失眠现象,不必过分焦虑,可通过闭目养神的方法放松调整,保持良好心态,从容应考。

缓解考前紧张 专家开出“妙方”

本报讯(记者 刘涛)高考临近,部分考生开始焦虑、紧张。如何缓解考前焦虑,做到冷静发挥、从容应考?6月4日,太原市精神病医院早期干预科主任孙俊伟为考生开出缓解紧张的小妙方。

“考生考前感到紧张属于正常情况,而且适当的紧张有助于考试时集中注意力。但是,如果紧张到夜不能寐、食不下咽的程度,就需要干预调节。”孙俊伟说。

做准备,树信心。考生要根据自己的实际情况,制订切实可行的学习计划,尽量把平常的优势和特长发挥出来,增强自信心。考试前一两天,提前准备并检查好考试所需物品,从容应考。

不熬夜,不劳累。合理规划时间,可保证学习效率。考前,不要饮用咖啡、浓茶等兴奋性饮品,影响睡眠质量。

多倾听,多鼓励。家长不要对孩子有过高的期待,此时要多倾听孩子的心声,多沟通,多鼓励,孩子、家长做好各自的事情即可,家长不要多干预。

先做易,后克难。考试时,考生要仔细阅读题目,合理安排答题顺序,先做容易的题目,再攻克难题,注意书写规范,保持良好心态,不要被一门考试的结果影响到下一门科目的考试。

深呼吸,助放松。紧张时,可做深呼吸,深呼吸是最好的自我放松方法,它不仅能促进人体与外界的氧气交换,还能使人的心跳减缓、血压降低;也可做一些舒缓运动,如瑜伽、冥想、散步等,运动中身体肌肉达到紧张状态,运动过后身体就会处于自然放松状态,从而带动情绪放松,摆脱紧张和压力的困扰;还可以给自己一个积极的心理暗示,如“我已准备好”“我可以”“没问题”等,关注考试当下,树立必胜的信心,从容应对考试。