

九月,秋老虎余威还在

洪悦

星期五 09月01日	星期六 09月02日	星期日 09月03日	星期一 09月04日	星期二 09月05日	星期三 09月06日
阵雨转阴	阵雨转阴	雷阵雨转多云	雷阵雨转多云	雷阵雨转多云	多云转阵雨
23.5-32.0°C	23.0-30.0°C	23.0-32.0°C	24.0-32.0°C	24.0-34.0°C	25.0-34.0°C
微风	微风	微风	微风	微风	微风
东北风	东北风	东北风	东北风	东北风	东北风

熬过“蒸桑拿”的八月,终于迎来了市民们心心念念的九月。但是今年秋老虎势力强悍,虽是九月,秋老虎余威还在。

据市气象台预计,我市在9月1日和9月2日会有明显的降温、降水过程,最高气温将在32°C左右,算是送给长久在高温天气压榨下的市民们的月初福利。但是同时据市气象台资料分析,在9月3日后,我市气温将重新回升,预计达到35°C以上,仍然是高温天气。盼望的15号台风“珊瑚”也将像13号台风“天鸽”一样,对我市几乎没有影响。为此,期望九月就进入凉爽天气的市民们还是需要做好“防高温”的心理准备。

虽然高温天气会重回气象舞台,但是相比八月的伏旱天气,九月的暑热并不会

如以往那般霸道。据市气象台资料分析,9月3日气温回升后,全市天气晴转多云,午后局部地区有雷阵雨。所以市民在“防高温”的同时,也要注意防范午后雷阵雨的影响。出门最好随身备伞,既可遮阳又可防雨。

九月正是夏秋之交时,昼夜温差逐渐拉大,市民们要注意不能因为白天炎热就放松对寒凉的警惕性。尤其是到了夜晚,可能上半夜时还是闷热难当,但是到了后半夜就有可能转凉,因此要注意晚间防寒。而对于习惯夏天长期待在空调房里的市民们来说,要注意换气,吹空调时间也不宜过长,在夜间睡觉时候可以打开窗户,选择自然风降温。

除了防范温差变化,饮食上也应当注意。在气象学上,连续五日平均气温稳定在22°C以下才称为入秋,因此在近段时间,市民们要注意不能过分地进补,应当平补。可以吃一些清爽润肺的食物,如梨子、白木耳、百合以及一些滋阴润肺、润燥生津的粥汤,注意平衡饮食,注意蔬菜和肉类的合理搭配,少吃生冷的瓜果,辛辣烧烤食品和油腻的食物。而为了提前进入防秋乏的备战状态,市民们对起居作息应该进行相应的调整,比如每天可以增加1小时的睡眠,同时还要保证有质量的午睡。早晨和晚间,凉爽时候可以多出门走动走动,保持一定的身体锻炼时间,但同时也要注意防范运动受伤。

大伯公交车上突发急病,公交司机热心相助

日前,建德市新安江长运巴士有限公司收到一封感谢信,内容是何女士感谢助人为乐司机刘德生,心系旅客安危,诚信服务上乘。

今年8月16日傍晚五点多钟,何女士的父亲在建德市第一人民医院就诊后乘坐新安江开往大同的公交车回家,当车子快开到更楼时,坐在何大伯旁边的乘客见他脸色苍白,已陷入半昏迷状态,立即对驾驶员刘德生说:“驾驶员,这位大伯生病了。”驾驶员刘德生得知情况后随即靠边停车上前查探,准备第一时间报120急救,但病人清醒时告诉驾驶员以前有过类似情况,休息和补水就会得到缓解,谢绝了报120的建议。驾驶员了解实情后特别小心平稳地将车驶往寿昌车站,经过补水和休息病人情况大有好转。驾驶员刘德生仍不放心,提出打电话给大伯的家人,但大伯还是婉言谢绝了。原来,何大伯的妻子和儿女都在外地,只有他一个人待在老家。他怕打电话给家人后,家人不但因为路途遥远赶不回来,反而白担心。后来在驾驶员刘德生的坚持下,帮助何大伯联系上本地的亲友,约定接送地点,直到把病人交给亲友后才驾车和其他乘客一起离开。

第二天,这件事被病人的直系亲属得知后,他们非常感动。为驾驶员高尚的品德,认真负责的工作态度和服务精神,及尊重他人的生命安全的善举而感动,也为新安江长



运有限公司培养出这样优秀的员工而感动。据了解,刘德生是新安江长运巴士有限公司一名普通的驾驶员,在这平凡的工作岗位上,他表现出对驾驶工作的热忱,对车辆的爱护,对旅客的关爱,赢得了旅客和同仁们的交口称赞。刘德生平时少言寡语,但是对待工作勤勤恳恳,一丝不苟,文明服务,安全驾驶。严格遵守道路交通法律法规,不违章、不冒险、不开超速车,七年来完成了

65万公里的安全行驶里程,未曾发生任何有责道路交通事故和有责投诉,连年被公司评为安全驾驶员。

时下建德市“建功立德”大讨论活动正如火如荼地开展,“建什么样的功,立什么样的德”,驾驶员刘德生用自己的实际行动诠释了“德文化”的部分内涵,就像他名字一样“德”在“生命”中传承。

谢小凤 唐祥