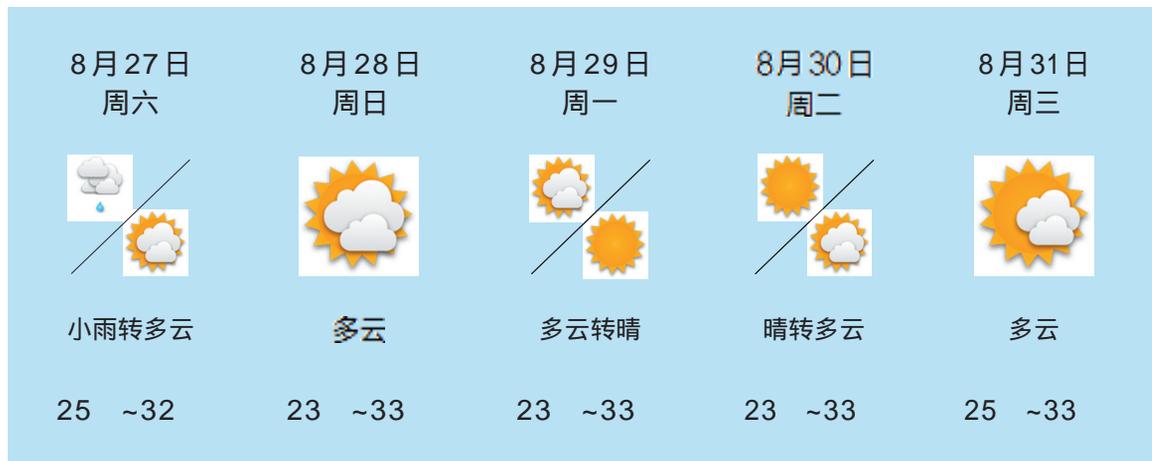


今天出伏 双休日将体验 秋凉味

27日至31日 最高气温会下降至32左右



记者 周灵芝

今年市民熬过多少个高温日了?答案是7月份35以上高温天气21天,其中37以上15天。8月份35以上高温天气16天,其中37以上10天。8月19日至20日的最高气温突破39。

热是今年8月的主题曲。不过,它已经是兔子尾巴长不了啦。今天出伏,也就意味着一年中最热的三伏天就要离场。

市气象台预计,受海上热带气旋与盘踞在北方的冷空气渗透的影响,接下来几天,我市午后到夜里大部分地区可能出现较为明显的雷阵雨天气。这能适时缓解高温带来的闷热,感觉上也没那么难熬。从明天开始,最高气温将有所下降。据预测,从27日开始至31日止,最高气温会下降至32左右,期间不会再出现35高温天气。

这个双休日,第9号台风“蒲公英”和第10号台

风“狮子山”也会来帮忙降温。我市主要是受台风外围偏北气流的影响,届时最低气温可能会降至23左右,说不定还有小雨相伴。这样的数字是不是看看都觉得很凉快?

市气象台景文超介绍,在台风“狮子山”外围风雨的影响下,再加上一股冷空气南下以及副热带高压逐渐西退,我国南方的高温天气将自东向西逐渐减弱,沿海地区降温比较明显。这股冷空气的到来将使天气从晴热到降温降湿,体感上也会有比较大的变化。

眼下属于处暑节气。处暑节气后,早晚凉,中午热的特征会越来越明显。北方有“处了暑,被子捂一说”。当然,我们还得预防“秋老虎”偷袭,不过,“秋老虎”再逞能也只是一时之快。长长一夏盘踞在北方的冷空气已经逐渐苏醒,跃跃欲试,将接连南下,驱赶夏季的炎热,让天气慢慢凉下来。

迈开脚步 摆起手臂跑起来

首届杭马冠军郑加利 将组建路跑及毅行协会

见习记者 任晓

见习记者 任晓

本报讯 眼下,愈来愈多市民愿意走出房间,来到室外,前往公园等各种适合锻炼的场所,迈开脚步、摆动手臂,享受跑步带来大汗淋漓的快感。首届杭马冠军郑加利面对此现象表示十分高兴,埋在他心中的组建一个属于永康自己的路跑及毅行协会念头再次萌生,愈加强烈,并将其付诸行动。

从小热爱,半生与跑步结缘

说到与跑步结缘,还得从郑加利读小学时说起。那时,郑加利家境困难,中午需要回到离学校几个公里的家里吃饭,一来一回差不多有七八公里。郑加利索性以跑代走。郑加利告诉记者,他的父亲亦是跑步爱好者,常常带着他一起跑。中小学时期的郑加利就是学校体育佼佼者,学校运动会长跑比赛的桂冠大多被他所摘。

郑加利带着对跑步的热爱参加工作,工作之余亦不忘跑步。他在开货车需连夜送货时,累了、困了就跑个十几公里,精神抖擞之后继续投身工作。郑加利说:不跑步,我反而觉得难受。工作期间,郑加利遭遇两次打击:小腿粉碎性骨折和父亲因公殉职。悲痛之余,郑加利靠着坚强和毅力走出悲伤,丢掉拐杖,重新跑起来。在1983年举行的浙江省首届马拉松比赛中,他以2小时47分的成绩获得冠军。1986年,郑加利代表浙江参加北京国际马拉松比赛,以2小时28分14秒的成绩打破省记录,获得国家马拉松一级运动员称号。之后,他又获得1987年第一届杭州马拉松比赛的冠军。做什么事都要有毅力,都必须坚强。郑加利如是说。

跑步简单,但也要讲究科学

如今,在知天命之年的郑加利脸上看不出岁月的痕迹。对此,郑加利表示自己的身体一向很好,跑步带给他身体健康,也带给他快乐。郑加利说,如果说过去跑步是为了比赛、为了夺冠,现在跑步是为了健身,为了快乐。跑步看上去很简单,其实很有学问。郑加利主张跑步要讲科学:跑步之前要做热身动作,跑完之后不能马上停下,更不能坐下;如果跑步过程中鞋带掉了,为防脑充血应把脚架起来,之后再系鞋带;血压高、心脏不好的人群不可剧烈跑步;喝酒之后不能跑步;跑步时最好选择软路面;跑步者要保证睡眠充足;跑步时要注意调整呼吸的节奏,掌握好自己的身体情况。他常常指导跑步者科学地运动。看着运动者,郑加利说:他健康,我快乐。

郑加利告诉记者,近年来,早晚均能在公园等适合运动的场所看见跑步者的身影。他感受到永康市民锻炼意识加强,这让他很高兴。他表示愿意以跑步为一生的事业。经过一年多的筹备,郑加利认为成立永康市路跑及毅行协会的条件已经成熟。永康市路跑及毅行协会是非盈利性群众体育社团组织。协会将把跑步爱好者团结在一起,并指导市民路跑及毅行,推动该项目的普及与提高。郑加利表示目前已经有100多人报名。他说:我愿意一直跑下去,带着永康人一直跑下去,跑出健康,跑出快乐。



吕斌做客 芝英派出所

日前,芝英镇派出所邀请到了巴西里约奥运会男子49公斤级拳击比赛我国参赛选手吕斌到所里做客。在芝英镇派出所,吕斌向民警们讲述了自己的奥运比赛经历,并手把手向他们传授拳击技巧。

记者 朱青恒 摄

大黄蜂蜂巢新老蜂王要 分家 筑窝 先遣队 看中居民楼

记者 周灵芝

本报讯 25日7时许,家住华丰西路55弄1幢6楼的黄女士起床到阳台健身,突然发现阳台的窗外有一群蜂在盘旋飞舞。它们时而飞到这户居民家卧室的窗户下,时而飞到那户居民家的阳台边。她家的窗户外已聚集了百余只蜂。

记者闻讯赶到群蜂聚集的楼房。据居住在这里的陈女士介绍,24日下午她就发现自家主卧的窗户外有蜂飞来飞去,但当时在飞的蜂并不多,她以为只是普通的蜂路过,也就没有在意。傍晚,她在阳台洗衣服时又发现了蜂,大约有10只,在她家的窗户顶部飞来飞去。她赶紧检查自家的纱窗是否关好,担心蜂飞进屋蜇了孩子。

黄女士说,早上起床后发现窗外飞来成群的蜂,她便赶紧敲邻居家的门,想提醒邻居注意防范蜂,却发现

邻居们也正在为窗外的蜂发愁。本以为蜂会很快飞走,但一直到9时30分,蜂不仅没有离开,反而越聚越多。成群的蜂,铺天盖地嗡嗡响,担心出门被蜇。她便报了警。

永康救援队立刻带着专业的掏蜂窝装备赶到现场。他们发现,那是一群大黄蜂,现场并没有蜂窝。它们三五成群地正在找落脚点,其中一户居民屋内的梁下已有30多只蜂正欲筑巢。救援人员穿上防蜂服,用杀虫剂将蜂赶走。

随后,记者联系到以养蜂为生的周师傅。问他为何大群黄蜂会突然出现在住宅小区里,周师傅推测,住宅小区附近可能有一个大黄蜂巢,蜂巢内出现了新的蜂王,新老蜂王自然要分家。新分出的蜂群没有蜂窝,只好前往他处寻觅落脚地,没想到派出的先遣队看中了这里。用了杀虫剂会留下气味,蜂群对环境的要求比较高,如果有气味,它们就不会再来筑巢。