

# 明后天,秋老虎暂时撤退

市气象台:9月份台风对雨水的影响比较大,请市民注意防范

## 阅读提示

近期我市多分散性雷阵雨天气,有雷雨地区可伴有短时强降水、强雷电、局地雷雨大风等强对流天气,市气象台提醒市民注意安全,做好防范措施。

□ 记者 俞文斌

本报讯 热了这么久,降温终于有消息了。记者从丽水市气象台获悉,受北方冷空气渗透影响,明后天我市晴热天气将有所缓解,预计白天最高气温将下降至35℃的高温线以下。

近段时间,受副热带高压影响,丽水气温仍然居高不下。好在,北方的冷空气终于“发货”。中央气象台预报,有一股冷空气逐渐南下,多地气温将刷新立秋以来的新低。

记者从丽水市气象台获悉,9月7日起,我市天气形势将明显转变,高温有所缓解,秋老虎也将暂时撤退。不过,这次的弱冷空气只是一次“牛刀小试”,预计其影响很快会退去。9月9日起,丽水天气将再次回到多云加午后部分有阵雨或者雷雨的“无限循环”模式。在副热带高压的助威下,丽水最高气温还将回到35℃左右,中午前后小热一把还是在所难免的。

具体来看:今天晴到多云,午后部分有阵雨或雷雨,25~36℃;9月7日,多云到阴有阵雨或雷雨,25~34℃;9月8日,多云到阴有阵雨或雷雨,25~33℃;9月9日,多云,午后部分有阵雨或雷雨,25~35℃;9月

10日,多云,午后部分有阵雨或雷雨,25~35℃;9月11日,多云,午后部分有阵雨或雷雨,25~35℃。

此外,近期我市多分散性雷阵雨天气,有雷雨地区可伴有短时强降水、强雷电、局地雷雨大风等强对流天气。上周五,莲都和青田的部分地区还出现了冰雹天气。

同时,9月是全年出现超强台风最多的月份。根据中国气象局最新公布的气象数据,截至8月31日,西北太平洋和南海共有12个台风生成,其中台风“烟花”因为登陆我国以后移动速度非常慢,一路北上对我国的影响时间长,影响范围广。

预计9月份在西北太平洋和南海海域可能有4~5个热带气旋生成。其中,未来10天南海及西北太平洋可能有1~2个台风生成,9月中旬后期至下旬台风进入相对活跃期,并以西行为主。

从往年来看,9月份台风对雨水的影响比较大,是高风险时段。丽水市气象台副台长邓霞君介绍,历史上登录我国的台风中,莫兰迪、鲶鱼等都对我市造成重大影响,它们都发生在9月。

市气象台提醒:市民多关注临近天气预报预警信息,做好应对极端天气的防范措施。极端天气发生时,尽量待在室内,不要在户外活动,注意安全。



## 一颗豆妮 品味咖啡,放松身心



□ 记者 刘焯恒

在市区古城路与好溪路交叉口,风景秀丽的南明湖畔,有一家地道的西班牙餐厅:一颗豆妮。

这家西班牙餐厅,外观上和沿街店铺并没有明显区别。但一走进店门,餐厅里大方清爽的装修风格、具有欧式气质的挑高大厅以及每一张餐桌上洁白的餐布和装点花卉,都为来访人们营造出开放、温暖、舒适的环境。

餐厅主人王弋珂,年少时跟随父母前往西班牙学习、生活。这些年来,国内发展速度越来越快。我自己心里,也始终有着支持家乡发展的想法。2012年圣诞节,在家人的支持下,王弋珂在青田开了一家名叫“豆妮”的咖啡馆。人们都说在我们店里能够喝到正宗的欧洲咖啡,那时候一天能卖掉近200杯。

随后几年,从“豆妮”个体户成长为一颗豆妮餐饮业公司,从青田的单店发展到青田、莲都、四川三家门店,王弋珂的事业开始加速发展。

在一颗豆妮,咖啡同样具有十足的西班牙特色。其中最值得推荐的牛奶咖啡,适量的牛奶、咖啡、白砂糖,经过简单搅拌,就成为了一杯香甜可口、地道的西班牙咖啡,让许多来店里的华侨们回想起在西班牙的生活,拉近了人们与一颗豆妮的距离。

培育内心力量,真诚,积极向上,爱惜最在意的人和物,是珍贵的。店内墙上的短句,融合着王弋珂的期许。她说:我觉得用餐是需要静下心来去品味的。用餐并不只是满足自己的饱腹感,还可以帮助人们充分地开启感官、放松身心。

## 我市开展专项检查,让市民吃上放心月饼



随着中秋临近,月饼进入消费旺季。日前,市市场监管部门对月饼生产经营企业、销售门店和大型商超进行了专项检查。检查人员对月饼的外包装、生产日期、保质期、索证索票情况,以及生产环境、食材用料和人员卫生等进行了检查,没有发现违规生产和销售的情况。

记者 俞文斌 通讯员 季颖颖 文/图

## 工作效率低下,疲惫不堪? 警惕职业耗竭



年轻有为的李先生是市区一家企业的高管,是身边人争相学习的对象。可是近来他却浑身不舒服,整天加班忙不完的工作,使他心烦意乱,深感疲惫不堪。他时常怀疑自己是不是生病了,于是他辞去了这份工作,来到丽水市第二人民医院。心理医生告诉她,这是职业耗竭所致。

职业耗竭包括三个症状维度。一是情感衰竭,筋疲力尽;二是人格解体,冷漠疏离,玩世不恭;三是缺乏成就感,自我效能低下。具体来说,生理症状包括疲劳、疼痛、消化系统症状和体重变化、失眠问题。情绪心理症状包括焦虑抑郁、易怒、自卑、缺乏自信、悲观绝望,甚至萌生自杀想法,以及认知功能减退。行为症状反映在人际关系不良、不愿社交、家庭关系危急、工作质量下降、频繁更换工作或辞职,甚至依赖烟酒、咖啡因、药物等自我麻醉或自我伤害等。

同时,职业耗竭持续的慢性压力会导致大脑退化,会对参与学习和记忆活动的神经系统产生破坏性影响,而其所产生的应激效应会抑制下丘脑垂体肾上腺轴的反馈调节通路,导致脑源性神经营养因子的减少,使人的大脑退化。由此看来,坊间传说的“工作太累了,大脑会崩溃,人会变傻”,也许有它的道理。

发生职业耗竭怎么办?心理医生建议:转变思维。工作中难免遇到各种压力,要学会转变思维,从积极的角度看问题。尽管工作十分重要,但不是生活的全部,更不是唯一,这是改变行为的基础。睡个好觉。睡眠是消除身体疲劳、恢复体力、修复不良情绪的最好方式,良好的睡眠有利于保护大脑,提高脑力,增强免疫力。睡眠对保护人的心理健康与维护人的正常心理活动极其重要。

健康饮食。科学研究表明,健康的饮食既能促进

身体健康,又能防病祛病。所谓食补,就是食物能起到药物所无法起到的作用。

规律运动。相比于其他的预防手段,科学规律的体育运动是预防治疗职业耗竭起效最快、最经济、最为通用的办法。运动可以优化睡眠,释放或缓解各种压力,改善和恢复大脑前额叶皮层功能,释放多巴胺、内啡肽、BDNF等“快乐因子”,也能提高认知功能。

适度社交。只有通过交往去建立融洽和谐的人际关系,才能同他人友好相处,合作共事,创造人和的境界,保持好的心境,逐步走向理想的彼岸,最终实现人生的价值。

需要指出的是,如果采取上述方法仍然不能消除职业耗竭症状,那就需要进一步看心理精神专科门诊。待医生明确诊断后,再给予规范的药物及心理治疗。

通讯员 李浚豪