

三伏天该如何防暑

三伏天是一年中最热且潮湿、闷热的时段，通常出现在小暑与处暑之间。“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“六邪”中的暑邪。今年的三伏天从7月20日开始，到8月18日结束，一共30天。按照中医病因理论，夏季最容易感受自然界的暑气。因此，三伏预防中暑非常重要。

一、什么是中暑？

中暑是指在高温环境下，人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍，高温作业和夏季高发。人的体温受下丘脑体温调节中枢控制，人体通过皮肤血管扩张、体内血流速度加快、排汗、呼吸、大小便等散发体内热量。在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中，人体会出现散热障碍，导致体内热量蓄积，发生中暑。过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因，老人、儿童及有基础性慢性病患者易发。

二、中暑有哪些症状？

中暑初期会出现头痛、头晕、心悸、体温升高等症状，严重的会出现恶心、呕吐、痉挛、昏迷和意识丧失，甚至死亡。根据中暑的症状可分为先兆、轻度及重症中暑三类。先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症。除以上症状外，轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38℃以上，也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等；重症中暑除轻度中暑表现外，还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克，严重的会引起死亡。

三、如何从饮食方面预防中暑？

饮食宜清淡。夏天的特点是“热”，故养生的关键在于“清”。夏季

饮食应以清淡、苦寒、丰富营养、易消化的食物为佳，不要食用过于油腻的食品，阻碍胃肠消化，也不宜过饱过饥，以致内伤脾胃。夏季酷暑炎热、高温湿重，吃苦味的食物，就能清泄暑热，还可以健脾，增进食欲。如苦瓜可以清热泻火，吃莲藕、薏米、红豆、山药、芡实、白扁豆等可以健脾祛湿。

适当补充水分、盐分。夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，可以补充体内失掉的盐分，从而达到防暑的功效。

摄入适量的瓜果。因为夏天暑热难耐，很容易贪凉。这里特别提醒大家应把握好度。夏天有很多解暑的瓜果，如西瓜夏天是大家的最爱，清代温病学家王孟英称西瓜为“天然白虎汤”。意思是西瓜夏日清暑益气，包括西瓜皮也是人们餐桌上的清爽美食，有消暑生津的作用。即便西瓜有如此消暑作用，我们也不应贪多，尤其是体质偏寒和脾胃虚弱的人，更应该适度、适量。

外热内寒，宜温阳散寒。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，夏季，人体“阳气在表，胃中虚冷”，体内阳气外散，尤其是虚寒体质的人，可食的食物有：生姜、葱、香菜、胡椒、茴香、羊肉等，以上食物可温胃健脾，温阳散寒。日常饮品推荐姜枣茶：生姜切片，大枣数枚，红糖适量，同放入杯中沸水冲泡，可有散寒发汗，化痰止咳等功效。

四、日常起居应当注意什么？

注意防护，预防空调病。三伏天潮湿闷热，人体毛孔开放，腠理开泄，阳气浮于肌表，津液蒸而汗徐徐而出，表里阴阳相对平衡，则安然无病。如果长时间处在空调环境中，人们容易患上“空调病”，比如鼻塞、喷嚏、头

痛甚或感冒；颈、肩、背、腰、膝等局部或者全身关节酸痛；思想不集中或精神不振、昏沉乏力、时感疲劳；过敏体质人群在空调环境中极易诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘；眼睛、咽喉或者皮肤干燥瘙痒等。

三伏天使用空调温度应控制在26℃以上，同时注意通风，每天定时开窗换气，保持室内空气新鲜；从空调环境中外出，应先让身体逐步适应后再外出；对于长期在空调房内的人员，应加强户外活动，多喝开水，多吃新鲜水果蔬菜，加速体内新陈代谢，补充维生素和蛋白质以增强抗病能力；平时要经常做一下颈肩腰背的保健操，让肌肉不至于过度僵硬，促进血液循环；洗完头后不要马上进入空调环境，要吹干，避免风寒湿邪入侵而引起慢性头痛；人体在睡眠状态下免疫系统相对薄弱，应尽量避免整夜开空调睡觉，可以采取定时的办法，既可以安然入睡，又能避免睡觉的时候中招；对于免疫力相对较低的老人、慢性病患者和儿童，尤其要注重防护。

五、运动时应当注意什么？

运动宜轻柔缓慢，不要过汗。三伏天气炎热，微微出汗可以调节体温，调和营卫，利于气血条畅。反之，经常大汗淋漓，不利于身体健康。在运动方面应讲究轻柔缓慢，运动项目可根据自己的喜好，选择散步、慢跑、八段锦、太极拳、瑜伽、广播操等。

运动宜避开高温时段。运动时间最好在清晨或傍晚较凉爽时，场地宜选择在庭院、公园等空气新鲜的地方，还可以到森林、海滨地区去度假。运动后应及时补充水分和能量，切忌立即吹风扇、空调或洗冷水澡。

(来源：科普中国)



主办单位：
滁州市科学技术协会 滁州日报社

定远县国有建设用地使用权公开出让公告

定自然资公告字〔2025〕6号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》和国土资源部《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》等法律、法规规定，经定远县人民政府批准，定远县自然资源和规划局对下列4宗国有建设用地使用权进行公开出让。现就有关事项公告如下：

一、公开出让宗地位置、规划指标、起始价、保证金及出让年限

宗地序号	宗地位置	出让土地面积 m ² (亩)	规划用途	主要规划指标			出让年限(年)	出让方式	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度	
				容积率	建筑密度	绿地率						
GY2025-4	西卅店镇定炉路南侧	82165.31平方米 (合123.25亩)	二类工业	≥1.0	不小于40%	不大于15%	厂房、办公等辅助用房	50	挂牌	689.2	689.2	1
GY2025-5(1)	西卅店镇定炉路南侧	852.24平方米 (合1.28亩)	二类工业	≥1.0	不小于40%	不大于15%	厂房、办公等辅助用房	50	挂牌	6.16	6.16	1
GY2025-5(2)	西卅店镇定炉路南侧	29575.43平方米 (合44.36亩)	二类工业	≥1.0	不小于40%	不大于15%	厂房、办公等辅助用房	50	挂牌	247.44	247.44	1
CR2025-1	藕塘镇仁和路东侧	5800.85平方米 (合8.7亩)	商业	≤0.5	不大于40%	不小于20%	建筑限高≤15m	40	拍卖挂牌	160	160	5

二、竞买人资格

中华人民共和国境内外的法人和其他组织，除法律、法规另有规定外，均可申请竞买。申请人可单独申请竞买，也可以联合报名竞买。有拖欠土地出让金和违法用地正在查处及自身原因造成土地闲置一年以上者不得参加报名竞买。

三、申请竞买需要提供的资料

1. 竞买申请书；2. 竞买保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺；3. 企业营业执照副本(组织机构代码证)及复印件；4. 法定代表人身份证及复印件；5. 竞买保证金票据；6. 商业金融机构出具的资信证明；7. 企业信用报告；8. 《投资建设协议》。

四、公开出让方式

(一) 出让方式

GY2025-4、GY2025-5(1)、GY2025-5(2)号宗地以挂牌方式设有保留底价公开出让，CR2025-1号宗地以拍卖挂牌方式设有底价公开出让，不达到底价不能成交。出让底价由县国有土地使用权出让协调决策机构另行研究。

(二) 报名与报价期限

1. 拍卖报名、缴纳保证金开始时间2025年6月12日8时，截止时间2025年7月1日17时。
 2. 至拍卖报名缴纳保证金截止时间，经审核符合报名条件并缴纳竞买保证金达到三家或三家以上的，出让组织出让拍卖会。至拍卖报名缴纳保证金截止时间，经审核符合报名条件并缴纳竞买保证金的未达到三家或三家以下的直接挂牌出让。
 3. 拍卖会时间：2025年7月2日上午10时整。
 4. 挂牌报名、缴纳保证金开始时间2025年6月12日8时，截止时间2025年7月11日17时。
 5. 挂牌报价开始时间2025年7月2日9时，截止时间2025年7月14日10时。
 6. 报名地点和竞买资格确认地点：定远县自然资源和规划局三楼出让监管股。
 7. 竞买报价、竞价地点：定远县公共资源交易中心第六开标室(定远县自然资源和规划局六楼会议室)。
 8. 出让成交结果由公证人员现场公布，出让人与竞买人现场签订成交确认书。
- ## 五、成交价款缴纳

竞得人自成交之日起30日内缴清全部成交价款。土地竞得人延迟缴纳价款的，延迟部分按每日1‰向出让申请人缴纳违约金。土地出让成交价即为该地块的成交地价款，土地使用权契税及相关部门收取的税费(不限于公告费、评估费)由竞得人另行缴纳。

六、宗地移交及开竣工

竞得人缴清全部成交价款后，出让申请人30日内现状交付土地。CR2025-1号宗地自土地移交之日起，土地竞得人须3个月内开工建设，自开工之日起12个月内须全部建设完工。GY2025-4、GY2025-5(1)、GY2025-5(2)号宗地自土地移交之日起，土地竞得人须3个月内开工建设，自开工之日起24个月内须全部建设完工。未按期开竣工的，每延迟一日应向出让申请人支付相当于土地出让总价款1‰的违约金。

七、其他特别约定

工业用地土地竞得人须严格履行《项目投资建设协议》约定的固定资产投资强度和亩均税收。西卅店镇、藕塘镇政府人民政府牵头负责土地竞得人严格履行《项目投资建设协议》并负责地块上矛盾和问题处理解决，土地成交后协助县自然资源和规划局向竞得人移交土地等相关工作。

八、本次出让由定远县自然资源和规划局委托定远县土地收购储备中心具体承办，并对本《公告》有解释权。

联系地址：定远县土地收购储备中心
联系电话：0550 4888621
联系人：徐梦静、程少军
邮政编码：233200
竞买保证金账户一：定远县土地收购储备中心
开户银行：中国银行股份有限公司定远县支行
账号：188760221501
竞买保证金账户二：定远县土地收购储备中心土地出让保证金专户
开户银行：中国农业发展银行定远县支行
账号：20334112500100000169402
竞买保证金账户三：定远县土地收购储备中心
开户银行：中国农业银行股份有限公司定远县支行
账号：12136001040004231
定远县自然资源和规划局
2025年6月11日

凤凰西路与新光巷交叉口西南侧商业开发项目调整规划方案批前公示

为推行政务公开，引导公众参与和监督，根据《中华人民共和国行政许可法》和《中华人民共和国城乡规划法》规定，现对滁州市院亭置业有限公司建设的“新悦花园项目”调整规划方案进行批前公示(调整内容：对P1#~P3#配电房及S2#商业楼建筑设计方案进行调整)，以征求利害关系人意见。该项目位于滁州市凤凰西路与新光巷交叉口西南侧，利害关系人如有异议，可按照下列提供的联系方式进行反馈，或带有效证件至滁州市自然资源和规划局政策法规科申请听证。

详细公示内容公众可至该项目建设现场，登录市自然资源和规划局网(<http://zrzyghj.chuzhou.gov.cn>)或至琅琊分局511室查询查看。公示期限7个工作日(不含法定节假日)。联系方式：琅琊国土规划技术服务中心、政策法规科
意见邮箱：lyqghj@163.com
邮寄地址：滁州市中都大道628号，邮编：239000
监督电话：0550-3039317、0550-3067297
联系人：肖承模，周存婉

滁州市自然资源和规划局
2025年6月25日

滁州日报社

《滁州日报》

本报统一刊号：CN34-0012 代号：25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线 153 8500 9313 (微信同号)

地址：滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州综合媒体中心



尊老爱幼 传承家风

中宣部宣教局 中国文明网