

# 假期结束 雨水来“上班”

## 昨迎“立夏”节气,接下来厦门将进入“高湿多雨、雨热同期”阶段

晨报讯(记者 曾昊然)昨日13时56分,我们迎来了“立夏”节气。作为“五一”假期的最后一天,当天气温也是非常符合“立夏”的特点,市区各站点最高气温在27℃~30℃,局部最高气温超过32℃,体感比较闷热。

“立夏”是二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气。“立夏”的厦门,平均气温在

22.4℃左右,此时昼夜温差比较大,夜晨气温最低只有20℃左右,白天高温接近30℃,辐射增强,午后略有炎热的感觉。“立夏”之后,厦门将进入“高湿多雨、雨热同期”阶段,同时进入主汛期,降雨强度增强,暴雨出现概率增大。

“立夏”过后,气温逐渐攀升,人们难免烦躁上火,食欲也会有所下降,所以饮食宜清淡,大鱼大

肉和油腻辛辣的食物要少吃。“立夏”以后的饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,平时多吃蔬菜、水果及粗粮,增加纤维和维生素B、C的供给,能起到预防疾病、增强抵抗力的作用。

未来几天,厦门多降水,6日至7日和9日至10日有较明显降水过程,降水时局地伴有7-9级

雷雨大风、短时强降水等强对流天气,请注意防范。具体来看,今天全市普降中雨,局部可达大雨到暴雨,明天局部有大雨,后天雨势有所减弱,但周末又会有明显的降水出现。未来几天,厦门气温起伏较大,6日、9日气温高天气热,最高气温在30℃以上;7日至8日、11日受冷空气影响,气温略降,最高气温在26℃~27℃。

○ 今天

多云转阴有中雨,局部大雨到暴雨  
北风2级-3级  
23℃~31℃

○ 明天

阴有阵雨,局部大雨  
东北风3级-4级  
21℃~26℃

### 今年市总工会将为职工办好7大实事项目

## 推动新建改建20个工会驿站

晨报讯(记者 彭怡郡 通讯员 潘书婷)近日,2025年厦门市工会新会员集中入会暨“益企来·月悦购”工会集市消费帮扶专场活动在厦门五一广场举行。记者从活动现场了解到,今年市总工会将为职工办好7大实事项目,包括推动新建、改造提升工会驿站,打造服务职工综合体试点项目。

活动现场举行“工助振兴·消费帮扶”农特产品采购协议签约仪式。市总工会以协作帮扶为纽带,通过集中采购、定向帮扶、订单对接等多种方式,助力宁品出塞、疆货入厦,真正实现了特区市场与帮扶地区资源的有效对接,让“山珍”直通“职工餐桌”。

市总工会还在现场发布了2025年为职工办实事项目,围绕人才培养、职工服务、提振消费等领域,推出7项具体举措。今年,市总工会将推动新建、改造提升20个工会驿站,优化服务,打造“夏有清凉、冬有温暖”的歇脚地、充电桩、暖心窝;为引导更多职工学技能提素质,进一步推动高技能人才队伍建设,市总工会将面



工会集市吸引众多市民参与。记者 彭怡郡 摄

向从事技能工作的优秀一线产业工人开展成才激励工作,对当年晋级技师的每人一次性激励600元,晋级高级技师的每人一次性激励800元,晋级特级技师的每人一次性激励1000元,晋级首席技师的每人一次性激励1500元;市总工会将实施“鹭岛工匠”培育工程,组织遴选“鹭岛工匠”培育对象20名,推动选树宣传

区(产业)工匠人才,形成“鹭岛工匠”带头引领、工匠人才不断涌现的良好局面;市总工会还将加大力度开展消费满减活动,常态化举办工会集市,助力提振消费,打造服务职工综合体试点项目和智慧工会“应用集市”,全方位、多维度服务职工,切实增强职工群众的获得感、幸福感与归属感。

### 古地石社区800套公租房开放意向登记

## 让新市民安心“住厦来”

晨报讯(记者 叶子申)近日,岛内最大的保障性租赁住房——安心居公寓古地石社区开放意向登记,此次推出800套房源,为新市民提供住房保障。

古地石社区位于厦门市湖里区吕岭路与金莲路交叉口东北侧,总共可提供保障性租赁住房1520套,其中,35平方米单身公寓920套、45平方米一房一厅480套、60平方米两室一厅120套,配置868个停车位。此次推出800套公租房,套内全屋配

备实木家具、品牌家电、智能门锁,实现真正意义上的零改造即住体验,贴合青年住户品质居住需求。

项目充分运用智能建造施工,打造绿色、低碳、智能、安全的现代化住宅,平均热岛强度、室外噪声、通风与采光系数等均高于二星级绿色建筑标准,推动住房保障从“住有所居”向“住有优居”转变。值得一提的是,项目还配有一所9班幼儿园及生鲜超市、便利店、快递终端站等商业设施,

以服务嵌入式社区打造5分钟便利生活圈。

古地石社区是安居控股集团首个全自筹资金并通过招拍挂形式拿地的保障性租赁住房项目,项目施工、建设管理、招商运营、物业服务均由该集团下属企业实施。安居控股集团相关负责人表示,将发挥好集团的智慧优势、平台优势、资源优势,在项目的品质和服务上不断打磨,在细节中体现对客群需求的关注,赋能新市民的理想生活。

## 两岸医护携手开展义诊

晨报讯(记者 陈翠仙)“刚刚体验了推拿,感觉肩颈舒服多了!”日前,“两岸心连心,共筑健康梦”大型义诊活动在湖里万达开启,吸引不少市民游客前往参与。目前,义诊活动在张步桃纪念医院(厦门燕来福医院)继续开展,将持续至6月8日。

据了解,义诊团队由90余名两岸资深专家和经验丰富的骨干医生组成。活动还精心策划了五大特色主题诊疗,涵盖中医诊疗、口腔诊疗、健康体检、健康管理、医疗美容等领域,旨在通过人性化、数智化的服务体验,切实帮助两岸民众解决常见疾病问题,让参与者亲身感受中医

药的独特魅力。

“五一”假期,主办方还在湖里万达开展“脆皮青年养生局”,每日邀请两岸中医专家坐镇,开设特色专题讲座、中药花茶膏方品鉴、中药香囊DIY,并为青年朋友提供健康咨询。

“举办此次义诊活动,是为了让更多人深入了解中医文化的博大精深,感受中医药的独特魅力。”张步桃纪念医院(厦门燕来福医院)董事、总经理寿彦轩告诉记者,希望通过这次活动,进一步增进两岸医师之间的互动与交流,共同提升医术水平,为两岸同胞的健康事业贡献更多力量。

## 免费筛查 防范乳腺癌

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 朱晖)乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,早期乳腺癌的5年生存率可达90%以上,而晚期生存率则显著降低。因此,早发现、早诊断和早治疗对于提高乳腺癌患者的生存率和生活质量至关重要。

按照计划,复旦肿瘤厦门医院本月将延续免费胸部肿瘤筛查(号源见医院微信公众号预约系统),并推出乳腺肿瘤筛查服务。筛查地点位于复旦肿瘤厦门医院患者管理中心(门诊二楼

东侧)。筛查时间为即日起至5月30日的每周一至周五。筛查人群年龄为40-65岁,有乳腺癌家族史、乳腺疾病史,有乳头溢液、乳房包块、皮肤橘皮样改变等可疑症状,既往30岁前接受过胸部放射治疗等情况的群体。乳腺超声检查是早期发现乳腺癌的重要检查手段之一,本次筛查将为符合指征的人群提供免费乳腺超声检查。

需要提醒的是,活动每周限额仅100人,每日具体限额详见医院微信公众号。

开心果

### 老年生活



海芋图

### 厦门市森林防灭火指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进山入林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110