

厦门天气  
(中国天气网上午8时发布)



5月20日(星期一)  
21°C—24°C  
暴雨转中雨  
东风3-4级



5月21日(星期二)  
22°C—25°C  
小雨转中雨  
微风



5月22日(星期三)  
22°C—25°C  
大雨转中雨  
微风



本报拍客 尾页摄  
花海拾贝

气象表情

# 降雨“刷屏” 气温走低

## 雨水预计要到周末才会逐渐消散,雨伞别离身

### 小满后易疲劳 注意作息规律

今天是“小满”，是夏季的第二个节气。“小满小满，江河渐满”，小满节气后，天气日趋炎热，雨水也会增多，在南方地区，河水渐渐“满”了起来。此时我市的昼夜温差也在日渐缩小，更加明显地展现出夏日气象。

小满节气后，天气开始逐渐偏向日长夜短，体感变得闷热潮湿，人体新陈代谢越发旺盛，消耗也大得多，更加容易疲劳。如果作息不规律，还容易造成新陈代谢系统的紊乱，导致内热上火，从而引起便秘、口腔溃疡、咽痛等症状。

厦门市中医院脾胃病科医师翁霞霞介绍，此时饮食调养宜以健脾祛湿为基本原则，饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，多吃具有清利湿热养阴作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黑木耳、西红柿、鲫鱼、鸭肉等。

尽量少吃甘肥滋腻、生湿助湿的食物，包括动物脂肪、酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物，如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、羊肉、鹅肉等。

本报讯(记者 兰云丝 通讯员 伟山)今日开始,接下来五天将有雨水“刷屏”,多有大雨,局部可能达到暴雨级别。同时,本周前期冷空气活动频繁,气温也一路走低,今明两天最高温仅为25°C上下。

昨天18时,中央气象台发布了暴雨橙色预警,预计福建南部等地将有大到暴雨。省气象台也发布了暴雨警报。同时,市气象台发布了全市“暴雨预警IV级”。预计今天起至21日,我市将有暴雨天气,过程累计雨量可达80~120毫米,局部150毫米以上,最大小时雨强可达50毫米,主要降水时段出现在今日。降水时伴有6~8级雷雨大风、短时强降水等强对流天气。

昨日午后天气逐渐转阴,乌云

压城,气温较前日有所滑落,最高气温在27°C-29°C之间,最高温出现在同安大同街道,达29.7°C。夜间最低气温在20°C-24°C之间。

今起雨水到访,预计将有中雨转大雨到暴雨,降水时伴有雷电等强对流天气。受冷空气影响,全天气温在22°C-25°C之间,体感较为凉爽。今起三天,我市都以频繁活动的雨水为主,明后两天将有中到大雨,局部暴雨,雨伞不要离身。

周四后,暖空气势力有所增强,气温逐步回升,周末最高温将达到30°C以上。周四周五仍有小雨到中雨,雨水预计要到周末才会逐渐消散。总体来看,本周“画风突变”,是一个被雨水“全方位包围”的星期。

分析

### 降水过程强劲 且持续时间长

本周我市降水再度加强,其实,我国南方大部地区都陷入了频繁的雨水。昨天广东广西等多个华南省市出现了高强度的降水。昨天,中央气象台18时继续发布暴雨橙色预警,广东西南部和南部沿海的部分地区有大暴雨,局地特大暴雨(250~300毫米)。

气象专家分析,本轮降水过程和南海季风加强并北移有关,与上周控制东部一带的干冷空气相遇,造成了强劲的降雨。这股季风由西向东移动,降水也从两广一带向东朝我市而来。而且,由于季风移动相对缓慢,且有明显的对流,从而造成降水过程强劲且持续时间长的特点。

## 264名厦门农村高考生考重点大学可降分录取

本报讯(记者 郭文娟)近日,厦门市教育招考中心公示2024年福建省高校专项计划考生名单。今年厦门共有264名高考生进入名单,其中,同安区208名,翔安区56名。这些学生在报考北大、清华、厦大等95所重点大学时,可降分录取。

高校专项计划又称“农村学生单独招生”,是国家为更好地促进教育公平、让更多的农村学生上大学而出台的一项优惠政策,主要招收边远、贫困、民族等地区县(含县级市)以下高中勤奋好学、成绩优良的农村学生。

高校专项计划在我省的实施区域含厦门市同安区和翔安区。

根据规定,报考考生须同时具备下列三项条件:

- ①本人符合2024年我省普通高考报名条件。
- ②本人及父亲或母亲或法定监护人户籍地在我省实施区域的农村,本人具有当地连续3年以上户籍。
- ③本人具有户籍所在县(市、区)高中连续3年学籍并实际就读,且已在户籍所在县(市、区)参加2024年我省普通高考报名。

另外,同时符合上述①和②两项条件,且高中阶段连续3年学籍在民族中学(宁德市民族中学、福州民族中学、晋江陈埭民族中学)并实际就读、已参加2024年我省普通高考报名的少数民族考生,也允许其报考。

# 我开团,你命名

厦门晚报小记者团浙江采风夏令营主题有奖征集,最高奖励800元



在衢州江山廿八都古镇,体验“一脚踏三省”;在绍兴鲁迅故里,再现课本中的三味书屋、百草园;在钱塘江、杭州西湖,感受浙江独特的自然风光和世界文化遗产;走进百年名校——浙江大学,与学霸面对面交流……

跟着晚报走,成长看得见。7月10日—15日,2024厦门晚报小记者浙江采风夏令营即日起报名。本团主题将首次采用征集形式,推出“我开团,你命名”有奖征集活动,最高奖励800元,欢迎小记者们踊跃参加。此外,今年暑假北京、湖南、宁夏等多条精品路线也在火热报名中。 记者 林珊

### 行程丰富

在浙江采风之旅中,小记者们将参观廿八都古镇,当地人常用“一脚踏三省”来形容那里。古镇内保存着原汁原味的老建筑,融合了三省的建筑风格,居住在古镇的3600多人分属69种姓氏,多元与开放的文化值得小记者们去探究;参观鲁迅故居,走进书本中的三味书屋、百草园,感受绍兴的“镇城之宝”;参观陆游故里,在当年陆游与唐婉邂逅的沈园读《钗头凤》;参观秋瑾故居、周恩来故居,接受爱国主义教育。

行程还包括游览俗称“三片石”的江郎山风景区,一睹丹霞地貌;观钱塘江大潮,游杭州西湖,参观良渚古城遗址公园。此外,小记者们还将走进百年名校浙江大学,参观浙大传播学院,与浙大弟子面对面交流,听学霸成长励志故事。

### 报名咨询

厦门晚报社连续多年举办小记者夏令营和冬令营,本次浙江采风夏令营将继续由厦门报业国际旅行社承办,与往期夏令营、冬令营一样,家长不随团。但家长们不必担心,夏令营一如既往配备了强大的“导师天团”,派出厦门晚报社优秀记者全程指导采访、写作,小记者的优秀作品将刊登在晚报《教育周报》和“厦门教育圈”微信公众号。

### 链接

时间:7月10日—15日  
报名对象:小学三年级及以上的小中学生  
咨询报名电话:8981110(厦门晚报牙牙姐),0592-5591598(报业国旅李鑫)

### 有奖征集

一、厦门晚报小记者2024暑假夏令营浙江采风活动拟命名“江山美如画,\_\_\_\_\_”主题,即日起至5月26日,诚邀各位小记者报名参加并一起命名。一经选用,主办方还将给予最高800元奖励,可直接抵用该团报名费。

二、主办方将从参与命名活动且报名参团的小记者中择优挑选5个入围奖,再从入围奖中评选出最佳奖1个,奖励800元,其余入围者每人奖励500元。最终解释权归主办方所有。

三、本活动限报名参团的小记者成员参加。

#### 命名要求:

1.要体现浙江文化特色和地域特点,充分彰显浙江独特的历史人文特色。

2.字数不超过5个字,且朗朗上口,与上半句相呼应,便于记忆和推广。

提交格式:学校+姓名+联系方式+命名

提交方式:可扫码在相关微信推文评论区留言

