

银川天气



7月14日(星期二)
16℃~22℃
多云
东北风2级
空气质量良



7月15日(星期三)
17℃~31℃
多云
东北风2级
空气质量良



7月16日(星期四)
20℃~28℃
多云转晴
东北风2级
空气质量良

银川本周先雨后热

本报讯(记者 吴昊)根据银川市气象台最新预报,本周我市天气将呈现“先雨后热”的特点。13日夜间至14日白天,全市将迎来一次明显降水过程,局地伴有短时强降水等强对流天气;15日起,天气以多云为主,但18日后又将迎来35℃以上高温天气,市民需注意防范强降雨可能引发的次生灾害,并做好防暑降温准备。

13日夜间到14日白天,全市将有雷阵雨转普雨天气过程,降水期间可能伴有短时强降水、雷电等强对流天气。其中,贺兰山沿山、永宁县、灵武市及市区南部、东部累积雨量可达30~50毫米,部分乡镇可能超过50毫米,局地最大小时雨强20~40毫米;其他地区累积雨量在10~30毫米之间。

15日至20日,我市将以多云天气为主。受冷空气影响,14日至16日最高气温预计在25℃~30℃之间,体感较为舒适;但18日至20日,全市大部将出现35℃以上的高温天气。本周最低气温在16℃~20℃之间,昼夜温差较大。

值得注意的是,本周三(15日)将进入“初伏”,标志着盛夏正式拉开序幕。气象专家介绍,初伏作为暑热的“预热阶段”,天气通常呈现“晴热为主、偶有阵性降水”的特点,虽不及中伏极端酷热,但高温天气仍需警惕。

三伏贴怎么贴? 医生为您划重点

每年到了贴三伏贴的时候,医院里就有许多市民排起队。今天我们就来了解一下,三伏贴到底能帮大家解决哪些问题?为什么深受大家喜爱?

俗话说“冷在三九 热在三伏”,7月15日将正式进入三伏天,也就是今年“冬病夏治”的黄金期。据宁夏中西医结合医院治未病科主治医师高鹏鹏介绍,三伏贴是中医“冬病夏治”最具代表性的外治法。它源于《黄帝内经》“春夏养阳”的理论。简单说,就是趁着三伏天自然界阳气最旺的时候,通过药物和穴位的双重刺激,把体内的寒气逼出来,达到温阳散寒、调节脏腑的效果。相比吃药扎针,它最大的特点就是简便、安全、无痛,而且费用低廉。

三伏贴讲究辨证施治。它主要针对那些遇冷加重的虚寒性疾病。比如呼吸系统的老慢支、过敏性鼻炎,还有风湿关节痛、虚寒性胃病,以及女性的痛经、宫寒等。适合的人群主要是阳

虚体质、免疫力低下的老年人和儿童。

高鹏鹏提醒大家,如果您处于以下几种情况,不建议贴三伏贴,包括:正处于发烧、肺炎急性发作期的患者;孕妇、2岁以下的婴幼儿;另外,平时手脚心发热、爱长口腔溃疡的热性体质人群,也不适合贴敷,以免“火上浇油”。

据了解,今年的三伏天时间较长,除了初伏、中伏、末伏,还有加强伏。

高鹏鹏说:“整个伏期内任何一天都可以来贴三伏贴,只要间隔7到10天就行。成人一般贴4~6小时,儿童贴1~4小时,具体要根据皮肤反应来调整。贴敷期间,生冷、辛辣、海鲜和牛羊肉这些发物最好别碰。千万别贪凉,空调别直吹,贴敷当天不要游泳。取下药膏后4个小时再洗澡,而且要洗温水澡,不要用力揉搓背部。如果皮肤出现轻微发红或起小水泡,这是正常的药物反应,但如果水泡过大或伴有剧烈疼痛,一定要及时就医。”

三伏贴虽好,但也不是万能贴。医生建议,大家到医院经过专业医生辨证后,再进行贴敷,这样才能事半功倍。

记者 钟晓敏 班占洋



2026年三伏贴时间表

- 初伏: 7月15日到24日
- 中伏: 7月25日到8月13日
- 末伏: 8月14日到23日
- 加强伏: 8月24日到9月2日

制图:徐文燕(AI辅助生成)

青年才俊集结
文艺评论新锐力量来了

本报讯(记者 李尚)7月13日,第三届全国文艺评论新锐力量专题研修班在宁夏银川正式开班。本届研修班由中国文艺评论家协会、中国文联文艺评论中心、宁夏回族自治区文学艺术界联合会共同主办。

开班仪式上,宁夏文联党组书记、副主席黄明旭表示,宁夏作为祖国西部宝地,近年来经济增速连续4年位居全国前列,西夏陵成功申遗,防沙治沙经验走向世界,文艺创作涌现出《山

海情》《亲爱的人们》等一批国家级获奖作品,西海固文学现象更成为全国基层创作典范。他期待研修班为宁夏文艺评论注入新动能。中国文艺评论家协会副秘书长、中国文联文艺评论中心副主任彭宽作动员讲话,勉励学员以评论引导创作、引领风尚。

本届新锐班以“观照时代场景,增强朝气锐气”为主题,从26个省(自治区、直辖市)的高校、科研院所、媒体、院团及企业遴选出60名青年

评论骨干,覆盖文学、美术、戏剧、影视等全艺术门类。本届新锐班的课程“干货”十足,特邀夏潮、张军、周海宏、李明泉、冷凇、牛梦笛六位权威专家授课,设置政策理论解读、业务专题教学、“艺科融合下的评创联动”研讨会及闽宁协作主题现场教学等多个环节。学员们表示将以此次学习为新起点,推出更多有思想、有温度的评论成果,为繁荣社会主义文艺贡献青春锐气。

测评全靠演 好评靠水军
家电测评直播间忒不靠谱

近期,一些消费者反映,个别网络直播间展示的测评效果和实物体验差距悬殊,市场上的虚假网络测评损害消费者权益。

记者以应聘者身份,进入湖南长沙的森芒贸易有限公司,这家公司长期从事家电的网络对比测评与网络直播带货。记者参与的一场直播,以扫地机器人为核心产品,对多款主流品牌机型展开一次多品类横向对比测评直播。

在“自清洁”功能的测评环节中,记者发现在镜头拍摄不到的区域内,一个助理正在给本场主推设备的备用

机底座喷水。这位助理悄悄告诉记者,这台干净的备用机,稍后会替换掉台上刚刚完成整套测评的“脏”机器,这样“测试”出的“自清洁”效果更好。

一旦主推机型测评出现瑕疵,现场助理立即示意后台中控人员,通过水军账号在评论区刻意引导话题,转移观众注意力。现场助理迅速将全程参与实测、留有瑕疵的样机撤下,换上提前备好的全新备用机,并彻底清理赛道残留物。而在镜头拍不到的区域,刚刚完成真实测评的真机,滚刷缠绕大量毛发,机身布满污渍,真实测试与直播呈现巨大反差。

在直播地点位于苏州的账号名为“小路除螨仪”测评的直播间,主播刻意放大主推产品的使用效果,暗中对其他参测设备动手脚,给竞品吸气口套上塑料袋,人为减小吸力。

在一个“测评学习机”直播间,主播在讲解时刻意维持“中立”姿态,而将贬低竞品、烘托主推产品的任务交由评论区里自己埋藏好的水军来完成。

直播间里放着三台手机,工作人员用这些手机扮演购买过的消费者,在留言区评论使用体验好,辅助宣推产品。

据央视新闻

