

# 高温紧跟着来了

本报讯(记者 林伟) 昨天白天,雨带依旧压制我市,不过下午3点后雨水就基本停了,连续下了两天的暴雨暂告一个段落。市气象台预报,今天我市多云到阴有时有阵雨或雷雨,最高气温也从昨天的27℃跃上32℃。从明天开始,我市就将进入第二轮高温“烧烤”模式。

根据市气象台提供的数据,昨前两天,我市普降暴雨,市区雨量在60至70毫米。全大市最大雨量出现在奉化,达到了近95毫米。

记者了解到,前天夜里,奉化被雷雨大风伤得不轻,有区域

测得了11级雷雨大风。“在外面,人简直都要被吸起来了。”一名奉化网友也在当晚的8点50多分发微信称,狂风暴雨+冰雹后,奉化溪口部分地区还停电了,甚至路边粗壮的大树也被连根拔起。

宁波市国土资源局和气象局也在昨天上午8点联合发布了地质灾害气象风险预警:未来24小时,余姚、奉化、宁海、鄞州、北仑等部分山区地质灾害气象风险等级较高。同时,两部门也提出了防御措施:切断有危险的室外电源;危险地带人员和危房居民转移到安全场所

避雨;采取必要的排涝措施。注意防范可能引发的山洪、滑坡、泥石流等灾害。

到了昨天下午,雨势渐小,5点32分和5点34分,市气象台分别解除了暴雨橙色预警信号和雷电黄色预警信号。

不过,随着雨带退场,气温上窜的速度也很快,今天我市的最高气温32℃。而从明天开始,我市更是要进入第二轮“烧烤”模式了。其中,明天和后天的最高气温都是35℃,本周日到下周二都会达到36℃。宁波市民刚防好暴雨,很快又要做防暑准备了。

## 光辉历程

### “到敌人后方去,把鬼子赶出境” 记共产党领导下的第一个敌后抗日根据地

抗日战争时期,以阜平、五台为中心,中国共产党创立了第一个敌后抗日根据地——晋察冀抗日根据地。这个“敌后模范的抗日根据地及统一战线的模范区”如一把尖刀插向了敌人的心脏。

1937年7月,卢沟桥事变爆发后,八路军第一一五师挺进华北抗日前线。在取得抗战开始后的首个胜利之后,由政委聂荣臻率领的第一一五师一部及军政干部共3000余人留驻五台山地区,着手创建敌后抗日根据地。

11月7日,以阜平、五台为中心的晋察冀军区成立,聂荣臻任司令员兼政治委员。次年1月10日,成立了晋察冀边区行政委员会,这是共产党领导的第一个敌

后统一战线性质的抗日民主政权。到1938年底,晋察冀抗日根据地共辖70余县,拥有居民1200万,武装力量约10万人。

晋察冀抗日根据地的创立与发展,引起了日军极大的恐慌。他们对晋察冀抗日根据地进行了残酷的“扫荡”“蚕食”。日军还制造了一系列骇人听闻的惨案,实行烧光、杀光、抢光的“三光”政策,制造“无人区”,晋察冀根据地进入艰苦困难的时期。

面对这样的局面,晋察冀分局和晋察冀军区,实行精兵简政、减租减息,发展生产。同时,抗日根据地采取“向敌后之敌后伸展”“把敌人挤出去”等军事斗争方针。

1945年5月,晋察冀根据地军民对日、伪军发起大规模夏季攻

势,先后发动察南战役、雁北攻势、子牙河战役、大清河战役、热辽战役,消灭日、伪军2万余人,将敌人压缩到铁路沿线及主要城市。

同年8月,晋察冀军区在广大群众的支援下,对日、伪军展开大反攻,进攻大同、太原、唐山、天津等地,一部包围北平,攻占城市70余座,解放了西迄同蒲铁路,东到渤海、锦州,南临正太路、石德路,北至多伦、赤峰的广大地区,使晋察冀根据地与晋绥、晋冀鲁豫、山东根据地和东北解放区连成一片。

“到敌人后方去,把鬼子赶出境。”从晋察冀根据地开始,敌后根据地如同四散的火星迅速形成燎原之势,为取得抗战胜利做出了巨大的贡献。

据新华社

## 江西、青海两省省委书记调整

日前,中共中央决定:  
鹿心社同志任江西省委  
书记;强卫同志不再担任江西  
省委书记、常委、委员职务。  
王国生同志任青海省委  
委员、常委、书记;骆惠宁同  
志不再担任青海省委书记、

常委、委员职务,另有任用。  
徐麟同志任中央网络安  
全和信息化领导小组办公室  
主任;鲁炜同志不再担任中  
央网络安全和信息化领导小  
组办公室主任职务。  
据新华社

## 南京首开至莫斯科中欧班列

昨日13点左右,首列由南京开往莫斯科的中欧班列从南京北站发出,这标志着以南京为依托,中国东部沿海及长江沿岸的货物可通过无缝对接的江海水铁联运直达欧洲。

从南京出发的首趟中欧班列,满载46个集装箱,从南京北站抵达莫斯科昆采沃只需要15天,比传统海运时间整整缩减了一个月。班列行程约10000公里,其中3000公里在中国境内,7000公里在

俄罗斯境内,沿途经过后贝加尔斯克、伊尔库茨克、克拉斯诺亚尔斯克、新西伯利亚、车里雅宾斯克、叶卡特琳堡等多个远东重镇。

预计中欧班列(南京—莫斯科)将在年内实现两周1班,年底前到明年初有望增至到每周1班。搭乘班列出口的货物包括白色家电、灯具、电子产品、建材、轻工、化工产品、汽车整车、汽配、铁路和高铁配件等。 据新华社

## 德国大众愿破财和解“排放门”

美国司法部28日宣布,德国大众汽车集团已就尾气排放作弊丑闻提交和解协议,同意支付近150亿美元用于回购涉案车辆、赔偿消费者和投资清洁能源技术研发等。

美国司法部当天发表声明说,大众公司同意支付100.3亿美元,用于回购、终止租赁或维修“排放门”事件涉及的近50万辆2.0升排量柴油车,并对相关消费者作出赔偿。此外,大众公司还需支付47亿美元,用于资助美国减

少汽车排放污染项目及零排放汽车技术的研发。

美国司法部表示,这份协议要生效还需获得法院批准。消费者最早将于今年10月开始获得赔偿。

大众公司提出的和解协议仅针对美国司法部提出的民事诉讼,协议内容不涉及3.0升柴油车。此外,大众公司还需应对美国司法部提起的刑事诉讼和来自德国检方、投资机构等方面的其他指控。 据新华社

中国老年保健协会糖尿病专业委员会●糖尿病爱心互助公益行动

# 赵之心教授宁波糖友见面会报名仅剩2天



赵之心教授

- 全国知名健康专家、运动学专家
- 科学健身专家讲师团秘书长
- 社会体育指导员
- 北京市徒步运动协会常务副会长

### ■赵之心教授教我们如何运动

“一直坚持运动,可不知道怎么做才科学,这回得听听专家怎么说,赵之心要来我市!”

近日,由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办的“动出健康,创造生命精彩”大型糖尿病爱心互助活动,7月5日将走进我市。社会体育指导员、科学健身专家讲师团秘书长、北京

市徒步运动协会常务副会长赵之心教授将莅临我市,向广大“糖友”讲授如何通过科学运动,防治糖尿病及其并发症。

据了解,赵之心老师通过风趣幽默的动作展示,短短一个小时的讲座,全场总是欢笑不断。每场讲座高达一百次以上掌声,欢笑声至少五百次。

### ■每一场精彩的讲座,都是糖友奔向健康的良方

赵之心说,运动能促进血液循环,促进人体新陈代谢,强化各组织器官功能。这就好比河水,流动的河水,水质就清澈,死水就容易浑浊变质。

他的运动箴言是:“人是饿

不死的,而是撑死的;好吃懒动容易诱发脂肪肝,引起高血糖、高血脂等慢性病;没事儿就要欺负俩条腿,抬抬胳膊张张口,掂掂脚尖——这样才能骄傲地说,我是健康第一人”!

中国老年保健协会糖尿病专业委员会为糖友免费发放6超老人鞋

6超经典升级,鞋子更专业,老人更健康!  
超透气、超轻便、超柔软、超舒适、超防滑、超耐穿



特别提醒

所有领取人员打电话报名后,到指定地点进行申领登记姓名、鞋码大小号、待鞋到达后统一时间、地点、分批发放。

## 多走一步健康路 少吃一粒苦药片

嗨!糖友们,赶快行动起来吧!

赵之心老师的“运动防糖法”简单实用、科学有效,很多十几年的老糖尿病病号,经过他的指导,血糖、并发症都得到了很好的改善。他指出,科学运动靠的不是强化训练,而是注重技巧,平衡人体的自我新陈代谢调节。同样的

运动,不同的技巧,结果大不相同

如果你是一位糖尿病患者,想学习科学的运动形式,每日早8:30到晚5:30拨打87149191就可报名申请,申请成功可获得中国老年保健协会糖尿病专业委员会提供的以下健康援助物资:

- 1

免费领取“动出健康·创造生命精彩”公益活动巡讲门票一张,零距离接触运动专家;
- 2

免费领取价值499元6超老人健走鞋一双;
- 3

免费提供胰岛功能检测、并发症筛查、多普勒颈动脉彩超检测一次;

报名电话: 87149191