

又闷又热！海南继续发布高温四级预警

海口等9市县气温将达37℃以上



商报全媒体讯（椰网/海拔新闻记者 陈王凤）近日，气温偏高，伴有午后局地雷阵雨天气，户外活动要注意防晒防暑，外出晴雨两用伞记得备起来哦。

海南省气象局6月16日16时50分继续发布高温四级预警：预计6月17日白天，海口、澄迈、儋州、临高、定安、屯昌、昌江、白沙、东方等9个市县的大部分乡镇将出现37℃以上的高温天气，请有关单位做好防暑降温、森林防火火灾等相关工作。

据气象部门消息，16日夜間到17日白天：北部、中部和西部，多云间晴，午后局地有雷阵雨，最低气温26-29℃，最高气温34-38℃；东部，多云间晴，最低气温27-29℃，最高气温33-35℃；南部，多云间晴，局地有雷阵雨，最低气温26-28℃，最高气温33-35℃。

17日夜間到18日白天：北部、中部和西部，多云间晴，午后局地有雷阵雨，最低气温25-28℃，最高气温34-38℃；东

部，多云间晴，最低气温27-29℃，最高气温33-35℃；南部，多云间晴，局地有雷阵雨，最低气温26-28℃，最高气温33-35℃。

18日夜間到19日白天：北部、中部和西部，多云间晴，午后局地有雷阵雨，最低气温26-28℃，最高气温34-38℃；东部，多云间晴，最低气温27-29℃，最高气温33-35℃；南部，多云间晴，局地有雷阵雨，最低气温26-28℃，最高气温34-36℃。

父爱如山，关注健康

送给不同年龄段爸爸的健康指南



商报全媒体讯（椰网/海拔新闻记者 孙鑫 通讯员 陈琳）6月16日是父亲节，关爱父亲，首先要从关注他的健康开始，帮助他及早发现潜在的健康问题，并进行科学预防及管理。

肥胖、三高、胸闷、夜尿增多、排尿不畅……不同年龄段的父亲或面临不同的疾病困扰，在健康方面也有着不同的需求。海南成美医院健康管理专家分享针对不同年龄父亲的健康指南及体检指导。

35岁以下的父亲

35岁以下的父亲正值盛年，事业如日中天，在追求事业成功的同时，还需面对工作的重压和家庭的琐碎事务，容易出现长时间久坐、饮食不规律、作息混乱，甚至长时间睡眠不足的状态。

长此以往，身体的疲劳逐渐累积，免疫力逐渐下降，胃肠道

功能减弱，各种健康问题如消化不良、便秘、腹痛腹胀、腰酸背痛等接踵而来。

健康指南：规律作息。合理安排工作与生活，坚持规律的作息习惯，保证充足的睡眠。同时，积极参与体育锻炼，保持身体的活力与充沛的精力。

呵护脾胃。注重饮食规律，三餐定时定量，合理搭配膳食，确保营养均衡。

体检建议：体检时需特别关注胃肠和颈椎腰椎的健康状况；经常外出就餐应酬的爸爸，还需留意幽门螺旋杆菌、酒精代谢、乙肝等疾病的检查。

35~50岁的中年父亲

繁忙的工作和频繁的社交活动使许多父亲面临高血糖、高血脂、高血压等健康隐患，身体机能也逐渐衰退。

健康指南：释放压力。面对压力，首先要确保充足的休息和睡眠。保持良好的心态，可以通过运动来释放身体的疲劳与

压力。改掉不良习惯。抽烟、喝酒等虽然能短暂缓解压力，但长期而言对健康危害极大。

关注骨骼健康。人体的骨量在35岁左右达到峰值，随后逐渐流失。

体检建议：体检时应特别关

注心脑血管疾病、生殖系统疾病以及肿瘤的筛查，如脂肪肝、高血压、心脏病、糖尿病、颈椎病、肾结石、肠癌等。

此外，肺部检查也尤其重要，尤其是吸烟以及长期接触二手烟人群，以便及时发现肺部疾患并治疗潜在的健康问题。

50~65岁的中老年父亲

这个年龄段的父亲们身体的各项机能出现了衰退的迹象，人体免疫系统的机能也进一步减弱，使父亲们更容易受到疾病的侵扰。

健康指南：合理膳食。在饮食上，应更加注重营养均衡。减少脂肪和胆固醇含量高的食物的摄入，增加蔬菜和粗纤维食品的比例。

适量运动。推荐选择如散

步、广播体操、太极拳等舒缓的运动方式，既能强身健体，又不会过于剧烈。

体检建议：这个年龄段的父亲们应定期进行全面的体检。特别需要关注慢性病的发展情况，推荐心脏彩超、颈动脉彩超、头部CT平扫、动脉硬化监测和颅内多普勒血流图等项目检查，必要时进一步行冠状动脉MRA/CTA、胸主动脉MRA、颅脑MRI+MRA等

心脑血管疾病的筛查。

此外，肺功能检查、大便潜血试验、粪便钙卫蛋白、肛门指检、腹部彩超、甲状腺彩超、泌尿系彩超、血清PSA检查以及肿瘤标志物检查等项目也十分必要。

对于有胃肠息肉、胃癌、结直肠癌家族史，或存在腹胀、嗝气、饱胀感、腹泻、便秘、便血等症状的父亲们，建议进行胃镜检查，以筛查结胃肠病变的风险。

65岁以上的老年父亲

健康指南：拥抱简单生活，享受“慢”生活。顺应节气和四时变化，合理安排饮食与运动。不过量饮食，避免身体负担过重；不过度运动，以防身体受伤。同时，保持情绪稳定，避免急躁与紧张，享受“慢生活”带来的宁静与愉悦。

体检建议：65岁以上的父亲们，应该每年做一次全面大体

检，而不再是有所侧重的检查了，尤其应该重视心脑血管疾病和肿瘤的全面筛查。

对于有三高的人群，尤其需注重心脑血管疾病的筛查（如冠状动脉MRA/CTA、胸主动脉MRA、颅脑MRI+MRA等）。

此外，骨密度测定（骨质疏松风险评估）以及耳鼻喉检查

（听力测试、耳朵和喉咙疾病筛查）也十分重要。

海南成美医院健康管理专家提醒，个体存在差异，身体状况也有所不同。建议父亲们前往专业医疗机构，在专业医师指导下，有针对性地选择体检项目，并获得科学、专业的诊疗及健康指导。

坐巴士，喝老爸茶

海口双层巴士“上新”
市民游客可以沉浸式体验“移动的老爸茶馆”

商报全媒体讯（椰网/海拔新闻记者 张芸）“老爸茶·海口巴士”（以下简称“巴士”）于6月16日正式亮相。“老爸茶·海口巴士”上设有全景天窗、音乐舞台、吧台和年轻化的“老爸茶”茶歇产品，车厢内还有琼剧、音乐表演等，市民游客可以沉浸式体验“移动的老爸茶馆”。



在体验内容设计上，以“喝茶看风景，一路好心情”为主题，巴士摒弃传统交通工具概念，营造出茶歇、音乐及演艺、观景一体化的全新空间，让城市、人、茶三者畅意对话，为游客带来“沉浸式”新体验。

在观光线路设计上，目前试运行期间开通了“欢乐节专线”和“王府井海垦专线”，线路覆盖核心旅游和商业区域、景区点、地标建筑、打卡点等。

其中，“欢乐节专线”运营时间为6月16日-6月22日，从云洞图书馆始发，途经世纪大桥、天空之山驿站、万绿园、西海岸游艇码头、假日海滩，最后返程回到王府井海垦广场。

“王府井海垦专线”运营时间为6月23日-6月30日，从骑楼老街始发，途经钟楼、云洞图书馆、世纪大桥、天空之山驿站、万绿园、西海岸游艇码头、假日海滩，返程回到王府井海垦广场。

在运营时间与班次安排上，6月16日-6月30日试运行期间，巴士周一至周五（周二休息）每日3班，运营时间为15:30-22:30；双休日运营时间9:00-22:30，每日4班。市民游客需发车前1天20:00前预约购票，或直接前往“尚南堂”骑楼会客厅一楼线下购买。巴士根据每日不同时段，推出了“老爸茶”主题、“悠然茶香”主题、“落日之约”主题、“夜未央微醺”主题巴士产品套餐，套餐价格从129元/位到168元/位，让乘客有多种选择。

6月17日至8月10日 万洋高速途经儋州路段交通管制

商报全媒体讯（椰网/海拔新闻记者 徐明锋）因G9813万洋高速西庆互通至白马井互通段进行路面病害处置施工需要，为确保顺利施工和行车安全，经交警部门同意，6月17日至8月10日，G9813万洋高速K133+900至K163+165西庆互通至白马井互通段（儋州境内）实施交通管制。

管制期间，按计划对管制路段滚动式短距离（每次作业长度不超过5公里）交替封闭单幅车道，未封闭的另一幅车道双向通行。

省公路管理局提示，途经管制路段的车辆，可按现场有关交通指示标志或按现场交通安全管理人员的指挥行驶。

海南中亚拍卖有限公司拍卖公告 (第20240625期)

受委托,定于2024年6月25日上午10:00时在中拍协网络拍卖平台公开拍卖以下车辆:

序号	车牌号	厂牌型号	登记日期	参考价(元)
1	琼 AEK226	东风日产牌 DFL6430VBC1	2011年11月10日	3000
2	琼 AJF929	东风日产牌 DFL6430VBC3	2012年08月27日	6000
3	琼 AJF893	东风日产牌 DFL6430VBC3	2012年08月27日	5500
4	琼 AYY358	江铃全顺牌 JX6477DA-M	2015年07月28日	4000
5	京 P317W8	别克牌 SGM7243ATA	2011年05月30日	2000

标的展示时间:2024年6月20日、21日;

标的展示地点:海口市滨海大道36号海口体育馆停车场;

竞买保证金:1000元/辆,有意竞买者请于2024年6月24日下午17:00时前到我公司了解详情并办理竞买手续(竞买保证金以款到账为准)。

拍卖网址:中拍协网络拍卖平台 <https://pai.mai.caa123.org.cn>

拍卖公司地址:海口市国贸路49号中衡大厦17层

联系电话:0898-68523808 13307551678(吴女士)