

筓筓湖健身步道三期开放

湖畔慢行步道总长突破5.5公里,吸引更多市民爱上运动

晨报讯(记者 仇慧亮)穿林望湖,亲近自然。近日,记者从厦门市筓筓湖保护中心了解到,经过近五个月的施工,筓筓湖健身步道三期已基本建成并对外开放,市民多了一个亲水、休闲、健身的好去处。

昨日,记者来到刚开放的筓筓湖健身步道三期现场,只见蜿蜒的健身步道上,不时有市民来来往往,或运动慢跑,或遛娃闲逛。步道两侧树木郁郁葱葱,与不远处的筓筓湖美景相映成趣,美不胜收。

据悉,筓筓湖健身步道三期

工程位于筓筓湖畔,主路线东起湖东桥东北侧,经导流堤、振兴新村、厦门外国语学校、东卉花园,西至咖啡一条街,总长约4.4公里(其中地面更新约2.8公里,湖滨北路至导流堤环线长约2公里)。项目负责人介绍,三期工程主要建设内容为结合市政人行道、桥梁、导流堤、林下步道设置健身步道,拓宽道路、更新地面材质,增设步道景观照明、道闸等设施。

“以前我们都会沿湖跑跑步,但之前地面不是很平整,容易摔跤。现在路面变得更平整、

美观,吃完饭我们都会过来散散步,心情好了很多。”居住在附近的市民李女士说。马拉松爱好者叶先生则表示:“我平时基本都在筓筓湖畔锻炼,感觉升级后的健身步道简直就是为我们这些跑友‘量身定制’,感觉特别棒。”

据介绍,筓筓湖健身步道三期开放后,与总长约1.11公里的筓筓湖健身步道一期串联起来,使筓筓湖畔高品质慢行步道总长突破5.5公里,将更好地发挥公园绿地的社会服务功能,吸引更多市民爱上运动。



筓筓湖健身步道三期是市民休闲好去处。记者 仇慧亮 摄

今日多云 气温略升

晨报讯(记者 曾昊然)昨天厦门天气“有变”,不再是之前的晴空万里,转为阴天有阵雨。缺少了阳光的增温,气温略显低迷,昨天各站点最高气温在17℃-19℃,厦门本站最高气温在17.6℃,夜晨最低气温在15℃-16℃,昼夜温差不大,空气非常潮湿,体感温度低,特别是

到晚上有一种阴冷刺骨的感觉。

今天,厦门天气转为多云为主,气温有所回升,白天最高气温在22℃左右。明天局部地区仍有雨水“光顾”,大家出行需带好雨具。受冷空气影响,6日-7日厦门夜晨气温较低,市区最低气温在12℃左右,靠山地区将低至10℃以下。到了周末,随着冷



空气减弱,厦门气温再度回升,寒意被驱散,届时市民朋友可以多出门走走。

天气变冷,小心这些疾病袭扰

晨报讯(记者 黄伊娜)近日,厦门市疾控中心发布12月健康预报,根据厦门市传染病和突发公共卫生事件监测数据,结合国内外传染病疫情动态,提醒市民朋友们12月要特别关注流行性感冒、肺炎支原体肺炎和诺如病毒胃肠炎,同时注意预防心脑血管疾病、慢阻肺、冬季运动伤、肉毒中毒等疾病。

市疾控专家表示,最近厦门天气变冷,寒冷刺激下血管易收缩,血液黏稠度高,极易诱发心肌梗塞、脑卒中、猝死等心脑血管疾病。近年来,心脑血管疾病的发病趋向年轻化,并非老年人专属,年轻人也要注意预防。

慢阻肺患者在冬季症状易加重,需定期到医院进行门诊随访,进行肺功能检查,坚持规范治疗。

为了预防呼吸道感染性疾病,大家可以及时接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗,降低病情加重风险。

冬季人的肌肉、肌腱的弹性、延展性下降,关节灵活性及活动范围也随之下降,易造成肌肉拉伤、韧带撕裂或断裂。所以运动前要先在室内进行拉伸及热身,然后再到户外运动,并根据自身情况调整运动量。运动后拉伸也要尽可能在室内进行,以免着凉或冻伤。

此外,进入12月,食用即食熟肉制品、自制发酵食品的家庭渐渐增多,近期国家食源性疾病病例监测系统识别多例因食用即食熟肉制品、自制发酵食品引起的肉毒中毒病例。市疾控中心专家提醒,市民要注意预防肉毒中毒,谨慎选择网购即食食品,不购买、不食用来历不明或小作坊生产的真空包装散装熟肉制品、发酵类食品,特别是需要冷藏保存的即食熟肉制品。家庭制备植物性发酵食品(如臭豆腐、豆瓣酱、面酱等)和腊肉、腌肉、风干牛肉等肉制品时,应当确保原料的清洁,除去泥土和杂质,制作过程保持卫生。

厦门海洋预报

12月5日

高潮时:04时25分和17时38分
低潮时:10时52分和23时45分

12月5日 白天

表层水温:19.0℃至22.0℃
厦门岛南部海域
有0.5米至1.0米 轻浪
九龙江口海域
有0.3米至0.6米 小到轻浪
厦门岛西海域
有0.2米至0.5米 小到轻浪

厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台
更多海洋预报信息请
扫描以下公众号:



厦门市海洋发展局
“厦门海洋XMHY”



厦门南方海洋
研究中心

开心果

撬动



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。进入山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

福建省九益通拍卖有限公司公益拍卖公告

定于2023年12月12日在同安区西池一里77号之一举行公益拍卖会:①上午9时茶业一批,起拍价10000元;②上午10时旧电脑一批,起拍价15000元;③上午11时电饭煲一批,起拍价12000元。佣金收入将全部捐给红十字会。预展时间:2023年12月7日-8日,报名截止时间:2023年12月11日,咨询电话:0592-7370977,网址:www.jytpaimai.com

福建省九益通拍卖有限公司拍租公告

定于2023年12月19日9:00在中拍平台公开拍租:西湖社区28个摊观点及21个停车位(整体拍租)5年租赁权。起拍价及竞拍保证金详见中拍平台网附件《拍品清单》。看样时间:2023年12月12日-13日,缴交保证金及报名截至2023年12月18日17:00,报名地址:同安区西池一里77号之一,咨询电话:0592-7370977,网址:www.jytpaimai.com

投资有风险 入市需谨慎

分类广告

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633、5581501、18030270336、QQ:2290530096

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请验证对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址:吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)
厦门市政务服务中心3楼A厅28窗口(电话:5509533)

●厦门九州安泰人力资源有限公司遗失厦门市湖里区市场监督管理局2021年11月30日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:91350200MA329JLH85,声明作废。
●厦门远坤贸易有限公司遗失道路运输证,车号:闽DC7998黄,证号:350201199659,声明作废。

●厦门市翔安区洪进兴水产养殖场遗失厦门市翔安区市场监督管理局2011年1月24日核发的营业执照正、副本,注册号:350213610000585,声明作废。
●厦门欧海达物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DC6891黄,证号:350201199700,声明作废。

●吴河浚遗失厦大海韵北区曾厝垵西里179号1701室64号停车位购买协议书,编号:C-0277,声明作废。
●遗失父亲杜英武、母亲王丽红之女杜欣雨的出生医学证明遗失,旧证编号:M350543530,声明作废。

●本人张桓不慎遗失泉州医学高等专科学校学院2019级临床医学专业结业证,证书编号:126341202206001467,声明作废。
●遗失:父亲林涛、母亲林瑞卿之女林佳霖的出生医学证明遗失,旧证编号:J350256496,声明作废。

●天恒国际物流有限公司厦门分公司遗失道路运输证,车号:闽DU059挂黄,证号:350201208622,声明作废。
●厦门市泰安物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DF6205黄,证号:350201257368,声明作废。
●蔡晓能遗失身份证,证号:350302200501253133,声明作废。

●遗失:父亲陈文华、母亲邢红梅之子陈子睿的出生医学证明遗失,旧证编号:X350001115,声明作废。
●厦门大元博高润滑油有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
●夏华遗失身份证,证号:352202199501023910,声明作废。