



码上报 动起来

让优质的新媒体产品上报纸
让公众号推文更具权威性



高温天气防暑攻略

防暑牢记 5多1少

少外出

切忌长时间暴露在太阳下，避免在10时至16时外出运动或劳动。

多喝水

不要等到口渴才喝水，喝水要“少量多次”，注意补充盐分和矿物质。

多休息

保证睡眠充足，适当增加午休。

多遮阳

如必须外出，要选择吸汗、宽松、透气的衣服，打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜。

多通风

确保室内通风良好，注意避免空调、风扇直吹身体。

多留意

额外关注老人、小孩的身体状况，切勿将孩子单独留在车内。



中华人民共和国应急管理部
Ministry of Emergency Management of the People's Republic of China

高温天，这些安全常识要牢记！

近日，高温闷热天气持续。那么，如何做好防暑措施？一旦中暑，如何急救？哪些错误要避免？这份防暑攻略，你一定要知道！



锦江柳江
欢迎扫码了解更多

千万别忽略！这6种食物开封后保质期很短



炎炎夏日，买回来的食物摆放时间长了容易变质。然而，明明注明保质期一年，为啥开封后几个月就坏了呢？还有，已经过期的食品就一定不能吃了么？快来学习这些知识点。



郫都区
市场监督管理局
欢迎扫码了解更多

全国首个“碰一下”支付便利示范街区



爱玩爱潮的成都人最近流行起了不管干嘛就要“碰一下”，“碰一下”到底是个啥？

“碰一下”是一种支付新方式，无需展示付款码，解锁手机后碰一下商家收款设备，最快只需1步即可完成支付。成都作为首批“碰一下”产品落地城市之一，春熙路步行街最近推出了全国首个“碰一下”支付便利示范街区。



成都市锦江区
文化和旅游局
欢迎扫码了解更多

一口爆汁min甜 彭州葡萄味的秋天在向你招手



“满筐圆实骊珠滑，入口甘香冰玉寒。”……大家向往的秋日生活不妨从一场葡萄采摘之旅开始，快看！彭州的葡萄成熟了，让我们一起走进雷音村去摘葡萄咯。8月10日，彭州市天彭街道雷音村第四届葡萄采摘季活动启动，八方来客欢聚一堂，共赴一场葡萄盛宴。



文旅彭州
欢迎扫码了解更多

高尿酸=痛风？别让“尿酸”拖你的健康



走路如同踩在锋利的刀尖上，每一次触碰都好似针插关节，而其罪魁祸首就是痛风！说起痛风，它和高尿酸脱不了干系，但高尿酸=痛风吗？怎么降尿酸呢？快来看看吧。



健康成华
欢迎扫码了解更多