



伏天怎么穿更凉快

衣服材质的选择,会极大程度地影响散热效果。亚麻、真丝和棉织品等吸湿性好、透气程度高,因此是夏天衣服的理想材质。这几种材料的密度较低,可以帮助皮肤快速散热,相比之下,不透气的化纤、毛等纺织品的密度则比较高,不但是热的不良导体,还会影响汗液的蒸发。同时,亚麻、真丝等天然纤维制品较为轻薄,也可以加快对流散热。

面料选择上,除了以上材质,精纺薄款羊毛面料吸湿透气性好,也是不错的选择。另外,运动的时候,建议选择速干类面料,加快汗液蒸发。除了材质,在面料结构上,夏天最好选择针织面料,因为针织面料的空隙较梭织面料大,透气性也更好;在服装版型上,尽量选择宽松的版型,面料与皮肤之间的空气层足够大,可以增加空气对流散热。除此之外,在衣物颜色选择上,如果是高温天气短时间外出,建议穿着浅色的衣服,它受到的热辐射相对较少;如果时间比较长,则最好穿红色,因为浅色衣服吸收紫外线的能力较弱,容易让人晒伤;如果是在阴凉的天气,最好穿深色,吸热快散热也快。

安度伏天三注意

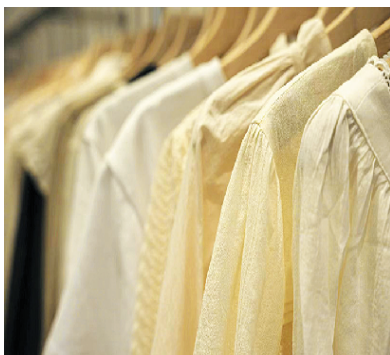
做好防晒。外出时除了穿透气性和吸湿性较好的衣服,最好也同时打伞或佩戴遮阳帽,防晒太阳镜也不

能忘。人的眼睛与眼周十分脆弱,若遭到紫外线的长期照射,会引起一系列眼部疾病。

不要喝冰饮。即使又热又渴,也尽量不要喝冰饮,更不宜一饮而尽。除了喝水太猛可能会造成人体电解质紊乱,引发头痛、血压升高,过量的冰饮还会给肠胃带来刺激。建议先少量喝温水或者凉白开,缓和半小时再增加补水量。

不要立刻洗凉水澡。从室外高温天气回到家,不要立刻洗凉水澡。在炎热、出汗的情况下,皮肤的毛细血管会处于扩张状态,若突然洗冷水澡,会刺激血管收缩,出现心悸、头痛等状况,高血压、心律失常人群更容易陷入危险之中。最好等到体温恢复、汗液蒸发时再洗,并且尽量把水的温度控制在38至40℃之间。

祝大家都能够好好关爱自己,安度伏天。
(晓 澜)



盛夏挥汗如雨,外出时如何防热?许多人认为穿得越少越凉快,其实不然。虽然穿得少可以增加皮肤与空气的接触面积,有助于散热,但也有一些其他因素需要考虑。进入三伏天后,当外面温度飙高到30℃以上时,穿得少的人可能比穿得多的人还容易中暑。因此,在夏日,为了隔热,要注意当气温高于体表温度时多穿衣,反之则少穿衣。怎样穿衣服、穿什么样的衣服都十分重要。

伏天外出如何穿着

人体的散热方式主要有传导散热、对流散热、蒸发散热和辐射散热,

星途视界



星纪元ET智驾系统

完美实现高速领航人工零接管

今年5月上市的SUV车型星途星纪元ET,被购车消费者们视为奇瑞丰富品牌序列、拓宽新能源市场的重磅产品。

新产品强势推出,是奇瑞踏踏实实做车、不断打磨技术并且持之以恒努力的结果。以前,网络媒体评车人在测试车辆时,经常在驾驶室里放一杯水,通过记录车辆行驶时水杯洒出液体的多少来验证车辆的平稳性。近日,奇瑞组织了一场难度系数更大的行车测试,旨在考验星纪元ET的智驾功能和平稳性。从北京到天津,国内多名汽车媒体人驾驶着星途星纪元ET开启了一场行程为一百多公里的城际智驾挑战行。整个行程中,星纪元ET实现了高速领航驾驶全程人工零接管、自动上下匝道、超车变道等高阶驾驶操作,奇瑞智驾“聪明”程度可见一斑。

据庞大汽车园区星途星纪元4S店店长王紫光介绍,星纪元ET基于奇瑞最新一代的电子电气架构打造,安装了行业首个全域服务化软件架构,拥有高算力、高宽带,可以全面支撑高阶智能驾驶和极致智能座舱功能。硬件方面,星纪元ET配备了30

颗高性能传感器和英伟达驾驶驱动芯片。有了硬件的支持,星纪元ET可实现智能泊车辅助、自动泊车、遥控泊车、自主代客泊车等全维度泊车功能,自动泊车的成功率高达95%以



上,更大程度地给予了消费者轻松的出行体验。

星纪元ET出色的性能表现是奇瑞品牌深耕智能驾驶技术的结果。星纪元ET不仅搭载了媲美百万豪车级的驾控智能底盘,还应用了运动构架、智控底盘、高效制动、智效动力四大核心技术,这些造车科技的组合应用,给驾驶星纪元ET消费者带来了极致的驾控体验。

(焦 燃)



建行大同分行

推进减费让利政策落地生根

本报讯 为贯彻落实上级部门减费让利政策,切实降低客户综合融资成本,近日,建行大同分行通过开展培训学习、组织政策宣讲、优化信贷产品等多项举措,切实惠企利民,提升金融服务质效。

该行利用晨夕会持续开展减费让利相关知识培训,确保全员准确理解、熟练掌握减免对象、减免项目、退费处理等内容,要求将减费让利作为客户营销服务、支付结算业务开展过程中的常态化工作,做到组织到位、管理到位、操作到位。

该行围绕减费让利政策主要内容、相关减费案例、政策答疑等,通过微信朋友圈以及网点电子显示屏全面、扎实开展宣传活动,提高宣传触达率和精准度,让减费让利扎扎实实走进企业、走进商户。

在信贷方面,该行已推出多款针对小微企业的专属信贷产品,如“信用快贷”“云税贷”等,满足企业不同成长周期和贷款额度的需求。同时下调了部分信贷产品的利率,进一步降低企业融资成本;主动承担小微企业的抵押登记费、评估费等费用,大大降低了企业的运营成本。

下一步,建行大同分行将继续坚持“以客户为中心”服务理念,严格执行监管部门关于规范银行收费行为的决策部署,狠抓减费让利政策落地执行,不断提升金融服务质效,为助力实体经济高质量发展贡献力量。
(丽华 赵海楠)

建行大同分行

举办新员工专项培训

本报讯 为了帮助新入职员工尽快适应工作环境、转换身份角色,了解工作职责、认同企业文化,学习职业技能、提升综合素质,以更加积极向上的精神面貌融入建行大家庭,近日,建行大同分行组织举办了新员工业务技能培训活动。

为帮助新入职员工尽快掌握岗位技能、适应新岗位要求,该行邀请各条线优秀员工分享工作经验,传授业务知识,内容涵盖个金、渠运、人力、办公室等多个条线。培训紧密结合员工职业发展规划和工作实际,为新入职员工讲授点钞、达标录入课程,同时通过情景模拟进行文明优质服务礼仪、客户沟通技巧培训,为新员工进一步了解银行工作提供了渠道。此外,优秀员工还特别强调了规范操作的重要性,通过案例分析、警示教育等方式,让新员工深刻理解合规经营的意义,筑牢心中合规底线。此次培训还设置了互动问答、小组讨论等环节,鼓励新员工积极提问、交流心得,营造出浓厚的学习氛围。

此次培训,使得每位新员工更好地理解企业文化,增强集体荣誉感,进一步掌握专业知识和业务技能,完成角色转换,更好地投入于今后的工作中。接下来,建行大同分行将持续开展各类员工培训活动,提高员工综合素质能力,以实干实效提升企业竞争力,更好助推企业高质量发展。

(左谕 赵海楠)