



# 伏天怎么穿更凉快

衣服材质的选择，会极大地影响散热效果。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。最好等到体温恢复正常、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)



## 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别的驾控智能底盘，还应用了运动架构、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，提高员工综合素能，以实干实效提升企业竞争力，更好助推企业高质量发展。

(左培 赵海楠)