

强降雨中,北京市密云区做好受灾群众安置工作——

# “灾情面前,大家拧成了一股绳”

王洲 王海燕

7月27日清晨,雨势减弱,浙浙沥沥地下了着。看到自己住的民宿房间被大水冲毁,回想起凌晨的经历,游客王大姐心有余悸:“要不是被及时叫醒,后果真是不敢想!”

26日12时至27日2时,北京市密云区平均降雨量达73.5毫米,密云区防汛指挥部启动防汛一级应急响应。

26日,王艳一家到密云区石城镇贾峪村游玩,当晚入住村里的一家民宿。次日凌晨1点多,民宿店主杨亮敲门把她叫醒:“雨下大了,快跟着转移到安全地点!”和她一样,村里民宿的其他住客和村民们也都被叫醒,跟着村干部撤离着已沾脚的水,冒雨转移到邻近村子的的一处高地上。

“我们村不在转移范围内,但是区里,镇里之前就提醒我们也要做好应急准备。过了零点,雨越来越大,我们也接到了区防汛指挥部转移群众的通知。”贾峪村党支部书记王士尊说,村干部挨户敲门,通知大伙儿紧急转移。凌晨2点多,全部村民、游客完成转移。“刚开始心里真没底,但村里人的

热情周到打消了我们的顾虑。”王艳说,从深夜1点多爬上高地到3点多回到村里,多名村民轮流送高高地和村子之间查看水势,告知实时情况,大家逐渐安心。

凌晨3点,村里情况好转,村民和游客们有序回村。不少民居已被淹、被冲,游客出村的道路也中断了。党员带头,房屋没有受损的村民把游客迎进家里。

王明增、孟海霞夫妇经营的民宿地势较高,受灾较轻。他们主动邀请住在此处其他受损民宿的游客到自家暂避,两口子一大早就煮玉米、面条……吃着热乎乎的饭,游客们再三表示要付款,都被拒绝了。“大家来这儿游玩对我们来说就是一种信任,为大家做好安全保障和服务是我们应该做的。”孟海霞说。

27日中午,道路修复,房屋清查还在继续,镇里决定安排房屋受损的村民和游客转移到邻近的清涼谷风景区。“那里地势更高,有一个招待所可提供安置房间,大家可以好好休息。”石城镇镇长李友宁说。

为了做好受灾群众安置工作,李友宁四处协调,一夜没合眼。上午9点,石城镇西湾子村受灾严重的80多名村民顺利住进了镇中心小学宿舍,他才松了口气。村民张书兰陪91岁高龄的母亲住进位于2楼的一间宿舍。“镇政府发了毛毯,宿舍有空调,盥洗室还能洗澡,这里像家一样暖心。”张书兰说。

“我们学校有20间宿舍,每间宿舍有4张高低床,可以应急安置受灾村民。”镇中心小学工会主席金宗说。

据了解,石城镇中心小学已经连续多年作为汛期临时备用安置点,每到暑期都要备勤。贾峪村提前选定紧急安置点,储备应急物资……此次强降雨来临前,密云区通过短信、广播、微信公众号等多种渠道发布预警信息,水库、塘坝提前腾空,为抗洪削峰做好准备。

“这次强降雨中,我们结合实际扩大转移人员范围,截至27日17时,密云区共转移19个镇154个村1627户4015人,实现应转尽转。”密云区应急管理局局长宁晓斌说,“灾情面前,大家拧成了一股绳。”

## 因古树的故事

深藏大山的苗族古村寨贵州凯里市舟溪镇情郎村,因一片百年楠木群,被十里八乡的乡亲们称为“楠木村”。

驱车前往情郎村,透过车窗,目之所及皆是山。穿过村口,视野顿时开阔起来,高大挺拔的楠木连片成林,树冠如盖,散发着淡雅的香气,距离越近香味越浓;情郎河清澈的河水哗啦啦流淌……整个村寨古朴宁静中透着自然灵动。

情郎村的楠木群规模有多大?情郎村党支部书记李英臣和村民仔細排查:百年以上树龄的有68棵,树龄最长的超过300年,树干需要三四个人才能合抱;百年以下树龄的楠木更是遍布村寨各个角落。

“每年秋天,楠木结出一串串果子,引来许多鸟儿啄食。因为种子难以消



## 贵州凯里有片百年楠木群 山高林密处 木香绕古村

本报记者 苏滨

化,随着鸟儿粪便排出后,掉到哪儿,哪儿就可能冒出楠木苗。”李英臣说,楠木成材周期长,需要时间精心养护,生命力比很多树种强得多。

李英臣记得,前几年一个冬天的晚上,突然下起大雪,半夜又下起冰雹,处在风口的6棵楠木遭了殃:一夜之间叶子全被砸下来,只剩光秃秃的树干,其中一棵树龄超过300年。

第二天一早,不知所措的李英臣拿起手机,赶紧联系凯里市林业局林产业中心副主任皮基伟。“心疼,从没见过这么疼。好好的树怎么能疼得住!这般摧残?”李英臣说。迅速赶到现场的皮基伟心情也跌到谷底,满脑子想着楠木还能不能被救活。专业人士经过反复研究,对6棵楠木采取以自然恢复为主的方法进行保护,两年后,6棵楠木郁郁葱葱,有的还长出2米多长的枝条。此后,村民们对楠木的保护更严格了。

有一次,皮基伟没跟村里打招呼,与同事一起到情郎村做楠木监测。刚到一棵百年楠木下停留一会儿,就被当作偷木贼,被一群村民团团围住,直到现场拨通李英臣的电话,才解除了误会。

在群众自发保护的同时,当地政府部门也在开展综合保护。

2022年,凯里市林业局实施楠木种质资源库保护项目,建立“一树一牌一责任人一方案”机制,为古树建立数字化档案。2023年起,凯里市林业局为68棵百年以上树龄的楠木购买保险,为古树保护添一份保障。

“因外力受伤、蚂蚁啃咬等因素,树龄长的楠木普遍有树洞,我们一般会清理干净后进行填充,避免风、水、虫等侵蚀感染。如果楠木不长叶子或者叶片变黄,要给他们挂上营养袋进行复壮。”皮基伟介绍,对于一些楠木,还得挖开

根部土壤,清理腐烂根系,然后在周围施肥,增加营养。

前不久,收集郎村在楠木下开了次院坝会,收集群众对于保护楠木的意见,把“不能砍一枝叶一”正式写进村民公约。

“保护为先,共富也得跟上。开发楠木特色,村集体建设了主题民宿。”李英臣说,打开木门,淡淡木香沁人心脾,站在露台上,楠木群尽收眼底,游客赞不绝口。

上图:位于情郎村的楠木群。 本报记者 苏滨摄

楠木 木兰纲樟目樟科楠属植物,为中亚热带常绿乔木,国家二级保护野生植物。花期4月到5月,果期9月到10月,是珍贵用材树种。

本版责编:张晔 江萌 任彤彤

## 北方多地持续出现强降雨天气 水利部门防范应对潮白河永定河上游暴雨洪水

本报北京7月27日电(记者李红梅、王浩)记者从中国气象局获悉:7月23日以来,北方多地持续出现强降雨天气。气象监测显示,26日,陕西西北部、山西北部,河北北部,北京北部等地部分地区出现大雨或暴雨,局地大暴雨。北京怀柔 and 密云局地特大暴雨。27日白天,北京、江西、云南等地出现较强降雨。中央气象台预计,未来3天,华北北部、东北地区等地仍有强降雨。27日18时,中央气象台继续发布暴雨黄色预警,发布中小河流洪水气象风险预警,水利部、自然资源部分别和中国气象局联合发布橙色山洪灾害气象预警,地质

灾害气象风险预警。 预计27日20时至28日20时,山西中北部,河北中北部,北京、天津北部,辽宁西部和北部,吉林东部,陕西西北部以及台湾岛、云南西南部等地的部分地区有大到暴雨,其中河北中北部和东北部、北京南部和北部、天津北部、台湾岛西部等地的局部地区有大暴雨。

记者从水利部获悉:7月23日以来,海河流域潮白河、永定河上游持续降雨。受降雨影响,永定河支流饮马河、南洋河,潮白河支流白河、潮河先后发生有实测资料以来最大洪水。27日3时,潮白河干流密云水库发生1959年

建库以来最大入库洪水,最大入库流量6550立方米每秒。

水利部指导精细调度潮白河密云、怀柔水库和永定河友谊水库等流域骨干水库全力拦洪,派出工作组赴一线指导地方抗洪工作。水利部于7月27日12时针对北京市启动洪水防Ⅳ级应急响应。北京市水务局启动防洪排涝Ⅲ级应急响应,调度密云水库27日15时起逐步加大下泄流量,为应对后续可能发生的洪水留足防洪库容。山西省水利厅针对大同市启动洪水防Ⅲ级响应,派出工作组赶赴大同指导督促做好御河暴雨洪水防范应对工作。



数据来源:阳光保险

# 阳光保险二十载

以做实业的心态做金融

# 抗阻训练,不只“练肌肉”

本报记者 季芳

## 因健身视野 服务站

抗阻运动是指通过克服阻力进行的主动运动,主要分为自身阻力类和辅助类两大类,可以根据训练目标和场地条件选择合适的训练方式。抗阻训练不只是“练肌肉”,更是一种从内到外优化身体机能的方式,是值得长期坚持的训练选择。

## 抗阻运动益处多

北京佑佐同行综合体能俱乐部教练左浩介绍,抗阻运动对于增强肌肉力量和提升整体运动表现具有显著作用。随着年龄增长,人体的肌肉会逐渐流失,而抗阻运动是有效对抗衰老、维持肌肉量的重要方式。

此外,抗阻运动对于提升基础代谢率也有重要作用。肌肉是“耗能大户”,肌肉量的增加意味着每天能够自动消耗更多卡路里,从而帮助长期控制体重和减脂。

抗阻运动对骨骼健康同样具有积极影响。它能够对骨骼施加适度压力,刺激成骨细胞活性,有助于预防和改进骨质疏松症。同时,抗阻训练还能塑造紧致的身材,使身体线条更加清晰、健美。

在开始抗阻运动前,充分的准备能让训练更加安全、高效。首先,应根据自身身体状况和运动目标,制订科学合理的训练计划。例如,如果目标是增肌,则应选择大重量、少次数(每组8—12次)的练习;如果是为了提升肌肉耐力,则可采用小重量、多次数(每组15次以上)的方式。训练计划应根据身体的适应情况进行适时调整。

其次,运动前的热身环节非常重要,通常需要进行5至10分钟的动态拉伸,比如高抬腿、开合跳等,

并结合目标肌群的小重量预练,有效预防运动损伤。

## 日常训练有哪些选择?

### 一、自身阻力类抗阻运动

这类运动以自身体重为阻力,无需额外器械,适合在家中或户外进行。常见的动作包括:

俯卧撑:胸肌、三头肌和肩部肌肉协同发力,将身体从地面推起,同时依靠核心肌群维持身体呈直线,是锻炼上肢力量和核心稳定性的重要动作。

引体向上:利用手臂和背部的力量将身体拉向单杠,主要锻炼背阔肌、二头肌和肩部肌肉,是增强背部力量的经典动作。

平板支撑:保持身体呈一条直线,仅依靠核心肌群的力量维持姿势,能有效锻炼腹肌和下背部肌肉,提升核心稳定性。

仰卧起坐:通过腹部肌肉的收缩,使上半身向前卷曲,是锻炼腹直肌的常见动作,有助于增强腹部力量。

深蹲:利用腿部和臀部的力量完成下蹲与站起的动作,主要锻炼大腿前侧、后侧以及臀大肌,是增强下肢力量的基础动作。

二、辅助类抗阻运动 这类运动通常借助器械或外部阻力进行训练,适合在健身房或有相关设备的环境中进行,主要包括以下几种形式:

哑铃训练:通过手持哑铃进行弯举、推举等动作,能够灵活锻炼手臂、胸部、背部和肩部等多个肌群,适合力量和肌肉耐力的提升。

杠铃训练:使用杠铃进行深蹲、硬拉、卧推等复合动作,可全面锻炼全身大肌群,如腿部、背部和胸部,是增肌和提升力量的有效方式。

壶铃训练:壶铃因其独特的形状和重量分布,适合进行摇摆、深蹲



动作演示:左(季(受访者供图)

等动态训练,能有效提升爆发力、协调性和心肺耐力。

器械训练:健身房中的腿部伸展机、背部划船机等器械能提供稳定的运动轨迹,便于精准锻炼特定肌群,适合初学者或目标肌群强化。

阻力带训练:利用阻力带的弹性进行训练,可模拟哑铃和杠铃的效果,同时具备便携性和灵活性,适合在家或旅行中使用。

沙袋训练:通过手持或背负沙袋进行摆动、推举等动作,能增加训练的挑战性,提升力量和耐力,同时增强身体的协调性。

## 训练时要注意什么?

运动要规律,不要过量。抗阻运动应注意训练频率与强度,新手

“进(决赛)了吗?”7月27日晚,2025年新加坡游泳世锦赛女子200米混合泳比赛,12岁的中国游泳运动员于子迪刚比完半决赛,还不知道成绩的她在混合采访区睁大了双眼,等着答案。

“进了!”几名记者不约而同地快速作答。

于子迪脸上只闪过一瞬间惊喜的笑,随即用平和的语气说:“挺开心的,还要继续努力,希望能突破自我,发挥出真实水平。”

27日上午进行的女子200米混合泳预赛,初出茅庐的于子迪游出2分11秒90,“卡边儿”闯入半决赛。到了晚上的半决赛,她提高速度,以2分10秒22的成绩排名第七,晋级决赛。

新加坡游泳世锦赛的赛场上,人们看到的是于子迪的敢冲敢拼、一往无前;赛场之外,她又是个有些羞涩的“大女孩”。“第一次参加世界大赛,我感觉非常好。怎么说呢?很好……我不知道该怎么说,反正挺好的。”好不容易说完这些话,于子迪的脸红了。

然而,这个身高一米六出头的“小孩姐”,身体里似乎蕴藏着巨大的能量。半决赛后,好奇的外国记者纷纷聚拢过来,向中国同行打听她的背景。河北保定姑娘于子迪,2022年进入河北省游泳队,仅仅一年就崭露头角。今年5月举

压力肯定是有,决赛要全力以赴,努力做最好的自己。”说这句话时,小姑娘的眼神不再闪躲。

## 中国大学生女篮运动员刘禹彤—— 大运会赛场上的准博士生

本报记者 陶向安

在2025年莱茵-鲁尔世界大学生夏季运动会(以下简称“大运会”)女篮比赛中,中国队战胜美国队,夺得冠军。其中,队员刘禹彤引人注目。身高2.01米的她每次突破多人防守完成精彩进球时,总能引来阵阵欢呼。场下,她也有自己的规划:“今年9月,我将成为一名博士生,开启一段求学旅程。”

出生于2004年的刘禹彤,曾是国内大学生篮球联赛的明星球员。就读于北京师范大学期间,她多次随队获得中国大学生篮球联赛总冠军。从校园比赛走向职业赛场后,刘禹彤深感挑战更大。“不管是防守端的战术还是个人的单防能力,我都有很多需要学习提升之

“过去如果面对这种情况,可能会很着急。”刘禹彤说,“我研究生阶段的专业方向是体育心理学,这有助于我更从容地面对瞬息万变的赛场。在未來攻读博士学位的过程中,我也会努力跟进训练,保持好自己的竞技状态。”

本版责编:林琳 唐庚天 王博 版式设计:汪哲平