在副热带高压的控制下，南方地区持续出现高温天气，北方的气温也明显上升，热浪再次卷土重来。中央气象台再次发布高温黄色预警，未来24小时，高温天气依旧盘踞在华北黄淮、华南江南等地，强降水将出现在高温区域中间的长江中下游地区。

南方

前阵子"泡"在水里
这阵子跌入"火海"
高温至少持续一周

北方

高温强度升级
热浪卷土重来
继续发布高温预警

北京奥林匹克公园，游客用湿毛巾包头避暑 图据CFP

南北热浪夹击 雨带"挤"到四川

女孩在喷泉旁玩水纳凉 新华社 发

酷暑

北京

城市热岛效应影响
今天城区或超37℃

4日的京城街头依然热气蒸腾。北京市气象台4日16时10分继续发布高温黄色预警，未来两天北京的最高气温仍将持续在35℃以上，气象部门预计5日城区及平原地区最高气温可能达到或超过37℃。

比起3日的晴空万里，4日的北京天空略有浮云帮忙遮挡强烈的阳光，截至16时，代表全市平均最高温的南郊观象台监测到的最高温为36.8℃，没有超过3日16时监测到的37.8℃。北京市各气象站4日监测的数据大都与3日同时刻相比略低，比如奥体中心、海淀地区3日16时分别达到40.2℃和38.8℃，4日16时实测最高温为39.6℃和37.9℃。气象专家表示，由于受城市热岛效应影响，北京市区温度普遍超过南郊观象台实测温度。

广东

9市县高温超37℃
刷新今夏最高值

广东连续4天持续高温。4日粤全省高温范围再度刷新，69市县高温超35℃，9市县高温超37℃。广州星光老人之家避暑庇护站等降温避暑措施启动。

受副热带高压控制，潮州、汕头、梅州等69个市县录得超过35℃的最高气温。其中22个市县的最高气温超过36℃，潮州、汕头、乳源等9市县录得最高气温超过37℃，潮州录得全省最高温37.7℃。

据广东省气象台首席预报员林良勋介绍，粤东部分市县继续发布橙色高温预警信号，广东省绝大部分市县发布的高温预警信号仍然生效。广州市1日至4日天气晴热，连续4天录得最高气温超过35℃，4日15时全市录得最高气温36.5℃，再度刷新了今年入夏以来气温最高值。

福州南后街水雾降温系统 图据CFP

动物园里，猴子戏水纳凉 图据CFP

暴雨

上海

"一日六警"
强对流天气频发

4日从凌晨到晚上，申城频频出现暴雨、雷电、大风等强对流天气，以至于气象台的灾害性天气预警"一日六警"。

4日1时许，雷暴云团再度发威，上海中心城区和中西部郊区电闪雷鸣、大雨如注。4日白天，上海为阴到多云有时有阵雨的天气，13时50分上海中心气象台发出雷电黄色预警信号，16时发布全市大风黄色和暴雨黄色预警信号。一时间，上海世博园"白昼如夜"，游客不时抬头看天，一边嘴里喃喃"大雨马上要来了"，一边随时准备躲雨。果不其然，大雨点说来就来，一场大雨倾泻而下。

气象台说，在雨水的作用下，4日上海的气温较前几日有所回落，市区徐家汇的最高气温仅31.6摄氏度，较上一日下降了4.9摄氏度。虽然高温天气有所缓解，但由于空气湿度大，体感仍有些闷热不适。

综合新华社、宗欣等

继续发布高温黄色预警

近日，我国大部地区饱受高温炙烤之苦。中央气象台最新监测显示，3日，华北大部及江南、华南等地出现35℃以上高温天气，北京、河北、重庆、浙江南部和江西中部日最高气温达37℃-39℃。

中央气象台4日继续发布高温黄色预警：4日白天，江汉南部、江南大部、华南大部、贵州东部、重庆中西部、四川盆地东北部等地有35℃-37℃、局地38℃-40℃的高温天气。北京中南部、天津西部、河北大部、山西南部、山东西部、河南北部和东部、安徽北部、陕西关中地区等地的部分地区也将有35℃-37℃、局地38℃-39℃的高温天气。

中央气象台首席预报员孙军介绍，与华北相比，南方地区的高温天气将持续较长一段时间："起码在未来一周，江南、华南的高温天气不会得到明显缓解。"

强降水将现长江中下游

气象专家表示，由于我国处在东亚季风区，是典型的季风气候。每年五月份起，随着太阳辐射的增强，副热带高压加强并从海上奔袭到我国陆地上，雨带也随之向北移动。而随着雨带不停北上，华南地区逐渐被副热带高压控制，因此出现高温天气，这是非常正常的季节现象。

受南北热浪同时夹击，我国主雨带被"挤"在四川盆地至江淮一带，呈狭长东西向带状分布。4日白天，四川盆地东部和南部、重庆、湖北中西部、安徽中南部、江苏南部、上海、浙江北部、湖南西北部、贵州东北部等地将有大雨、局地暴雨；黑龙江西北部和东部、川西高原东北部等地的部分地区有大雨。

浙江青田公安局大楼六楼爆炸 排除人为制造因素

记者从浙江青田警方获悉，4日早上8时3分左右，浙江省丽水市青田县公安局大楼六楼发生一起爆炸事件，目前尚无人员伤亡的报告。

爆炸地点在青田公安局治安大队收缴的废旧民爆物品仓库。据现场目击者称，爆炸不仅发出巨大的声响，还将大楼的窗户玻璃震碎。

由于公安大楼南立面临近大街，爆炸发生时，有3名行人路过，被坠落的玻璃碎片刮伤。其中，二人为手部轻微皮外伤，另一人头皮和右上肢多处软组织挫裂伤，目前伤势稳定。

昨天下午，青田县人民政府新闻办公室对媒体称，这起事件，已排除了人为制造因素。经初步调查，可能是废旧民爆物品自燃引爆。

爆炸事件发生后，青田县主要领导立即到现场指挥工作，丽水市公安局有关负责人也已赶赴青田指导调查工作。该事件原因正在进一步调查中。 欣华

□"贵州关岭滑坡"后续

每位遇难者家属 抚慰5000元现金500斤大米

关岭特大地质灾害遇难者善后工作全面展开，当地政府初步确定按每位遇难者5000元现金和500斤大米的标准对其家属进行抚慰。

关岭县委书记王猛舟4日介绍，关岭县将在7月5日14时，即"6·28"特大地质灾害发生一星期之际，在现场附近举行对遇难者的哀悼活动。安顺市、关岭县、岗乌镇、大寨村及省市民政部门将向遇难者敬献花圈，现场默哀。遇难者遗体经过DNA取样后，4日起开始在安顺火化。

据新华社

广西西北一周千次小地震 专家：没有演变成大震的迹象

广西河池市公安局4日下午透露，自6月28日至7月4日下午6时20分，广西西北部地区——百色市与河池市交界，共发生小震1586次，目前余震仍不断。河池市公安等部门正动员灾区群众转移至安全地带。

河池市公安局介绍，河池市凤山县防震减灾指挥部的最新数据显示，广西百色市凌云县与河池市凤山县交界地震共记录到1586次，其中以0.0-0.9级的小震居多，其次是1.0-1.9级和2.0-2.9级，而3.0-3.9级仅为几次。

根据防震减灾指挥部的指示，7月3日至4日，凤山县公安局208名民警分成十多个工作组深入灾区，与政府工作人员一道逐家逐户做民众的思想工作，动员灾区群众转移至中小学校等安全地带。为使灾区群众有序安全转移，公安机关还在转移线路设置多个执勤点和交通秩序维护组，确保道路安全畅通。

广西地震局副局长、高级工程师李伟琦此前在接受媒体采访时说，凤山县地处广西巴马—博白地震活动断裂带上，为小震易发区。6月28日至29日发生的300多次小震，属于地壳正常能量释放，还没有向更高级别地震演变的迹象。 宗欣

香港大榄隧道三辆巴士相撞 20余人受伤

香港新界大榄隧道入口处4日晨发生三辆巴士意外相撞事故，警方证实有20余人受伤，目前事故原因正在调查中。

事故发生于早上7时50分左右，三辆巴士在新界沿青朗公路驶往八乡方向时，至大榄隧道入口处连环相撞。目前有20余人受伤，基本为轻伤，已分别送至博爱医院、仁济医院和玛嘉烈医院治疗。

香港消防处已派出多辆消防车和救护车前往现场。香港运输署已对青朗公路驶往元朗方向近大榄隧道入口处的部分公路实行封闭。 据新华社

飞西生活周报
本周"洗眼睛"

集印章 猜冠军 夺大奖
飞西生活周报
世界杯冠军球队竞猜

集印章
猜冠军
夺大奖

凡购买《华西生活周报》(6月14日总第260期、6月21日总第261期、6月28日总第262期、7月5日总第263期、7月12日总第264期)，并集齐5款封面印章，按照以下竞猜方式，参与冠军竞猜，就可获得时尚酷炫手机、臻品艺术写真集、国际一线品牌运动服等精美礼品！

集印章 猜冠军 夺大奖

生活很美，周报呈现！所有购买周报的读者，均有机会参与此次竞猜游戏。我们将在7月19日《华西生活周报》第265期，通过抽奖方式公布获奖者名单(共计9名)，敬请关注。

无悬念不足球
世界杯上演"抢人"大片

在世界杯期间请正常的病假，老板都会报以诡秘的一笑。而那些绝望的主妇们最悲惨的就是会超过一个月独守空房，男主人们是绝对放心的，因为一旦进入华灯初上的夜生活，所有的男人都会倾巢而出，只留下那些连马拉多纳和牛拉多纳都分不清的主妇们。想要圈住一个男人，先要拴住他的胃，那些飘香华丽的美食绝对比你黑色的吊带蕾丝更适合做世界杯的佐餐。你的手艺炉火纯青的时候就是你守得云开见月明的时候。近日和一些网友聊天的时候，她们总爱说我们家梅西，我们家C罗，你要真的能把他们拐回你家，你家那个看着深V手机美女流口水的许三娃恐怕彻底只属于老板一个人的了。

搞定老公，还要搞定老板，这部抢人大片人人都是主角。

特立独行
太阳镜的凹造型

如果要问街拍里面出镜率最高的单品，那一定非太阳眼镜莫属了。即便是前不久用一个跟头跌入"凡间"的特立独行的嘎嘎教母也酷爱用各式各样的太阳镜为自己凹造型，Marc Jacob粉红面罩墨镜、白色百叶窗墨镜、溥仪式的圆墨镜、米奇老鼠镜框、甚至连刀片制成的墨镜她都戴过，看来太阳镜的确是时尚人士的必备单品之一。无论是为了抵御夏季毒辣的阳光还是扮靓时下的造型，一副眼镜将是必不可少。

飞西生活周报
一周精彩导读

飞西生活周报
一周热议

从CL到OL 你准备好了么？

一场成都职场女人理想照进现实的智慧升级

对于成都白领职业化表现整体偏低的现象，周报记者兵分五路，对成都五家知名写字楼里的若干职业女性，进行了随机采访，在采访中，"成都白领只是CL"的论点引来了无数的思考和故事，在成都这个"懒"文化盛行的城市，一个CL激起了一阵又一阵的热议。

从CL到OL需要多久的时间？我们不能告诉你，但是从CL到OL的梦工厂变装程序，至少我们可以抽丝剥茧，层层递进地为你解析。

透过形形色色的OL，我们不难看出OL的级别划分：菜鸟级、进阶级金牌级，可是，不论你是职场菜鸟，还是刚把地皮子踩熟的OL，都需要一个适合自己的职场原则，本期本报系统、生动地为成都白领找准了自己的职场定位，让她们根据自己在职场中的位置和角色，量体裁衣，从外在到内在，从总体到细节，从举止到涵养，让职场的CL，做一个变身OL的乾坤大挪移！

从CL到OL需要多久的时间？我们不能告诉你，但是从CL到OL的梦工厂变装程序，至少我们可以抽丝剥茧，层层递进地为你解析。

成都写字楼白领大扫光

写字楼是白领最多的集散地，这次周报记者针对铂金城、成证大厦、华敏翰尊、城市之心、以及时代这五个成都不同的写字楼进行辐射性撒网调查。记者对那些职场白领进行了一系列采访，抛出了当下流行话题——职场CL，让这些职场女性自己来谈谈对CL、OL的概念和理解，以及对于CL的一些专业的或非专业的建议和指导。自己到底是属于CL还是OL？看看才知道！

职场OL晋级三段论

第一阶段——人靠衣妆

每个职场女性相信都经历过大学毕业到刚入公司的尴尬期，因为囊中羞涩，就会被贴上衣着不专业、不合格、不自信的三大标签，所以职场女性们的入门手册第一条便是——花小钱，办大事。但你怎样把这些钱用之有道？这门打造外表的初级职场艺术是我们研究的第一个课题。

第二阶段——摸着职场小命门的OL

经过第一轮的外形门槛，OL们历经几年磨难，基本合格却难以突破。于是这个时候职场OL需要给自己一个培养的侧重点——气质上的培养。

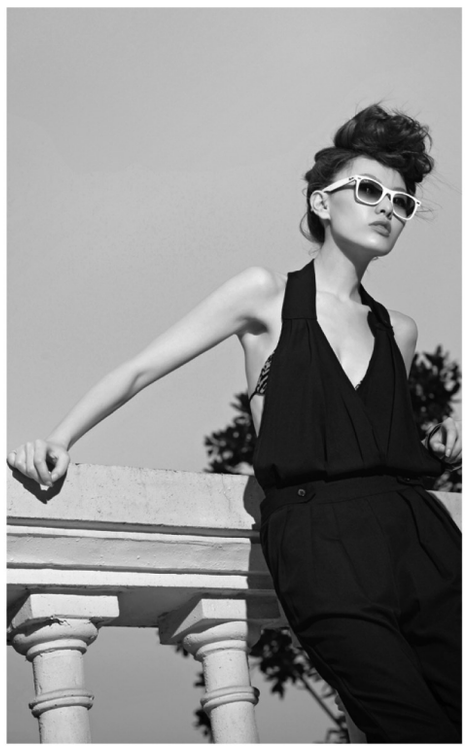
第三阶段——职场女金刚金牌OL

一路从前两个阶段走来，从小心翼翼到挥洒自如，OL追求的是一种更为自由的境界，用个性格品味彰显自己的性格，专业和个性并存，物质和精神并济。

整形医院并不是拍摄惊悚片的地方
——记者亲身体验肌肤的医学美容

大都市中的白领女性越来越多地趋向于在更年轻的时候能去找美容医生，将自己脸上的胶原蛋白保存下来。尤其是在夏季，白领女性因为各种原因引起的皮肤问题都警示着白领必须在当务之急解决这些问题。但在传统观念下，女性朋友们更愿意存钱买高档护肤品或者去美容院护理皮肤，觉得这样更安全更有保障，"也许只有面部有严重缺陷的人才要去做医学美容吧？"大多数人都这样想。带着这样的问题，本报记者兵分四路，不仅亲自体验了一番医学美容中的皮肤改善还咨询了皮肤科专家，用真正的医学解读美容历史。

摩登夏日
性感可以闪耀360度



飞西生活周报
一周美女秀场

华西手机报联通彩信版G网用户订阅方式：发送JH到10628566订阅新闻精华版3元/月；发送TY到10628566订阅体育版3元/月；发送CJ到10628566订阅财经版5元/月。华西手机报电信订阅方式：华西精华：发D到10659492711定制，资费3元/月，不含通信费；华西娱体：发D到10659492709定制，资费3元/月，不含通信费；华西风尚：发D到10659492710定制，资费3元/月，不含通信费；便民快讯短信版：发B到1065949216定制，资费1元/月，不含通信费。