

迎战三伏天

下周高温闷热天气唱主角 局部40℃

6月21日~7月20日平均气温创1961年来同期第三高

本报讯 今天大暑,天气越来越热。据省气象台预报,未来一周,我省大部以高温闷热天气为主,局部地区气温可达到40℃。

23日~24日 局部温度40℃

天气预报显示,7月21日~24日,我省以高温闷热天气为主,其中,21日~22日,全省大部地区最高气温35℃~37℃,局部38℃~39℃;23日~24日,全省大部地区最高气温35℃~37℃,中西部及西北部部分地区38℃~39℃,局部可达40℃;26日~28日,全省大部地区有35℃以上高温天气,中南部部分地区最高气温37℃以上。另外,21日~22日的午后到傍晚、24日夜到25日及29日前后,我省北中部地区有分布不均的阵雨、雷阵雨,局部有暴雨,雷雨时伴有雷暴大风等强对流天气。

省气象台建议,供水、供电部门应提前做好相关准备工作;居民应注意防范电力设备负载过大可能引发的断电、停电甚至火灾事故;户外作业人员要做好防暑降温工作;心脑血管疾病患者、老人、孩子要尽量减少户外活动;司乘人员应注意防范车辆长时间行驶时可能发生的爆胎等交通事故。

6月21日~7月20日 我省平均气温创1961年来同期第三高

省气象台消息称,6月21日~7月20日,全省平均气温28.2℃,较常年同期(26.6℃)偏高1.6℃,较去年同期(26.4℃)偏高1.8℃,为1961年以来同期第三高,仅次于1961年和2001年的28.4℃。各地平均气温为24.9℃(栾川)~30.1℃(焦作),豫西山区气温在27.0℃以下,豫北大部、中东部大部和豫南部分地区在28.0℃以上,其中焦作、新乡东部和郑州一带超过29.0℃,其余地区在27.0℃~28.0℃。与常年同期相比,全省气温偏高0.6℃~3.1℃,北中部大部偏高1.5℃以上,其中豫北南部和沿黄一带偏高2.0℃以上。

7月17日~20日,全省再次出现高温天气,但范围和强度不及7月3日~4日和7月13日,其中7月18日和20日,全省有42%的站点出现高温天气,7月20日巩义最高气温达38.9℃。
郑报融媒记者 王军方



21日~22日
35℃~37℃
局部38℃~39℃

23日~24日
35℃~37℃
中西部及西北部
部分地区38℃~39℃
局部40℃

26日~28日
35℃~37℃

节气知识

大暑逢中伏 最热天来了

“小暑接大暑,热得无处躲。”《中国天文年历》显示,7月22日23时15分,带来滚滚热浪的大暑节气正式登场。专家提醒说,值此时节,公众要注意避暑,养生宜去湿健脾。

“大暑”与“小暑”一样,都是反映夏季炎热程度的节令。今年大暑节气这天,也正巧是“三伏天”里的“中伏”第一天。今年的“中伏”共计20天,直到8月11日才出“中伏”。而7月22日至8月6日为大暑,刚好都在“中伏”内。

大暑是夏季的最后一个节气,也是一年中最热的时段。中央气象台发布天气预报显示,20日前后,华北高温有望短暂缓解,但西北地区东部、江淮、江南在大陆高压和副热带高压的控制下,高温天气将一直持续。

持续高温天气且较为闷热,对人体的生理和心理会带来种种不利影响。此时节人们要特别注意养生,多喝白开水、多吃苦菜,衣服搭配要得当,每天午后最好有半小时的午睡。据新华社

生活指南

夏练三伏 不宜剧烈运动

俗话说“冬练三九,夏练三伏”,高温天气下仍有不少人坚持体育锻炼。专家建议,高温天气下,应避免在太阳暴晒、封闭高温的环境下运动。短时间内大量出汗,易出现低盐、四肢发软等症状。

“夏练三伏”是指在高温天气下坚持锻炼,增加自己耐热程度的一种说法,但应避免在太阳暴晒、封闭高温的环境下运动。

当环境温度高于36℃、相对湿度高于60%时,人的体温会升高,散热的机制会受到破坏,体内热量蓄积会导致身体衰竭。

南京体育学院运动生理学教授孙飙认为,运动本身是为了散热,高温天气下,不宜做剧烈运动,同时要加

水和盐的补充,脱水、脱盐会破坏人体内平衡,导致中暑。

记者注意到,网络上一种流行的说法称,趁着夏季天热运动大量排汗会更有效地减肥。但在高温下进行剧烈运动、短时间内大量出汗,有些人反而会出现低盐、四肢发软等症状。建议出现此类情况后,最好在医生的专业指导下及时补充盐分。

高温天气下该如何正确地坚持体育运动?孙飙说,可以做一些能耗不太高、排汗量相对较小的运动,像举哑铃、杠铃等力量运动和瑜伽等拉伸运动。也可在室内有空调的地方运动,要注意避免空调直吹。由于散热毛细血管舒张,突然遇冷导致毛细血管收缩,而过分的速热速冷,毛细血管反应没有那么灵敏,反而会引起感冒。

据新华社

健康提醒

中暑后 不能立即进空调房

正值三伏天,易发中暑。中暑处理不当可能延误病情,甚至危及生命。专家提醒,处理中暑应避免误区,出现症状后立即进入密闭空调房,或全身尤其是心脏部位涂抹酒精、敷冰块或浸泡冷水等都不可取。

医生解释,人体散热主要靠皮肤散热完成。如果中暑后立即进入空气不流通且温度过低的空调房,全身范围涂抹酒精或敷冰块,或者全身浸泡冷水等,都会导致全身皮肤毛孔剧烈收缩,阻碍毛孔正常排汗散热,反而加重病情,甚至进展成热射病。

热射病是最为严重的中暑临床类型,正常情况下病死率为40%至50%。当患者体温超过42摄氏度时,病死率高达80%以上。同

时,热射病患者有20%至40%的概率会留下神经系统损害后遗症。易发人群主要有铁路、汽修、环卫工人等高温作业者,也包括老人、幼儿及孕妇等特殊体质者。

专家提示,中暑后应迅速撤离高温环境,迅速降温,可选择阴凉通风的地方休息,适当饮用冰冻的淡盐水,服用人丹、十滴水、藿香正气液等解暑药物。若条件允许,可在额头、腋窝、腹股沟、腘窝敷冰块,或在额头、腋窝、腹股沟、大腿内侧涂擦酒精、风油精等以散热降温。

因缺乏特征性的征兆,轻型中暑与热射病的早期难以鉴别。在长期高温环境下出现头昏、心慌、恶心、呕吐、肢体抽搐等中暑症状后,若经自行处理仍无法缓解,建议及早就医。据新华社