

热!因为大半个中国都在高温炙烤中。

近日,中国南方持续出现高温天气,北方的气温也明显上升,中央气象台再次发布高温黄色预警。

这两天,中国大部分地区气温都有35℃~37℃,局地38℃~40℃。

那么,这样高的气温是否正常,我们又该如何应对呢?

听了各方面专家的分析后,相信能为您带来一丝凉意。

找原因

这个季节出现高温很正常

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5月起,随着太阳辐射增强,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,出现高温天气是正常的。

最近,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。

天文专家介绍,7月7日将迎来农历二十四节气中的小暑。小暑到来,标志着我国大部分地区进入炎热的盛夏时节,最高气温可达40℃以上。但小暑并不是一年中中最炎热的时间,而且此时也是阴气开始生长的時候,所以不能过于贪凉,而应适当使身体排汗降温。

防疾病

夏季容易食物中毒

1.防食物中毒

洗净蔬菜水果,选购食品时注意包装上的生产日期和保存条件,经常消毒餐具,加工、贮存食物一定要做到生熟分开,尽量不吃隔夜食,最好不在无证经营的小摊吃东西。

2.防腹泻

饮用水煮沸后再喝;要讲究食品卫生、个人卫生和环境卫生;平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力;尽量减少与腹泻病人的接触,特别是不要共用餐具。

大半个中国都在喊热

微博上“高温”一词仅次于“世界杯四强”

有多热

台湾男子“热”到冻死

这几天,台湾持续高温。台北、台东、基隆有3人疑因热发癫痫症、心肌梗塞和高血压病发致死。而台湾澎湖却有人不幸因热被冻死。

在澎湖某知名黑糖糕工厂工作的男子陈松茂(39岁),因厂内太热,躲进零下30℃的冷冻库里纳凉,结果冷库门锁坏了,他被反锁在冷冻库里直到冻死。事后,该厂老板说,黑糖糕生产的过程中要保持常温,厂内没有冷气。而医生提醒大家,即便冻库门没有坏,到里面纳凉也是不可取的。



海南琼海市民带着宠物狗游泳避暑。

新华社发

别中暑

中午前后要减少户外活动

面对“桑拿天”,保健专家张东生提醒说,大家可采用八种方法预防中暑。

1.中午前后尽量减少户外活动,多喝水注意防暑降温;

2.白天出门最好打伞、戴帽子;

3.要充分饮用凉开水、饮料,并加少量盐,以补充体内盐分;

4.避免过度劳累,保证充足的休息和睡眠;

5.室内要有良好的通风;

6.积极治疗各种原发病,增加抵抗力,减少中暑诱发的因素;

7.可随身备人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等;

8.注意多食含钾食物,如海带、豆制品、紫菜、土豆、西瓜、香蕉等。

谈饮食

吃“苦”尝“酸”保健康

炎炎夏日,人很容易上火。营养专家提醒大家,盛夏时节,要多吃苦味和酸味食物,能清泄暑热,增进食欲。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,苦味食物中含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,是夏季天然养品。但要适量,否则伤胃。

含苦味的食品以蔬菜和野菜居多,如莴苣、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、苤菜等。

在干鲜果品中,有杏仁、桃仁、黑枣、茶叶、薄荷叶等。

还有啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味饮料,也属于苦味食物范畴。

另外,天气炎热,人们出汗多而易丢失津液,番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味鲜果,能敛汗止泻祛湿,且可以生津解渴,健胃消食,增进食欲。

夏季人们喜食生冷,若在菜肴中加点醋,醋酸可杀菌消毒,防止胃肠道疾病发生。

咋补贴

防暑办法“暂行”了50年还在用

面对全国高温,劳动者该如何保障自己的权利,又成了人们热议的话题。

近日,陕西省企业在岗职工夏季防暑降温费标准出台:高温作业工人每人每天2元,其他工人每人每天1.2元。此事引来一片骂声:“2元钱能干什么?也就够买个雪糕!”

在网上,1960年全国总工会、卫生部、劳动部联合发布的《防暑降温措施暂行办法》被广大网友质疑。网友认为,该法律“暂行”到现在,经历了50年风云变幻,早已是风烛残年。

另外,2007年卫生部等部门发出的《关于进一步加强工作场所夏季防暑降温工作的通知》规定,用人单位是否要给劳动者支付高温补贴,依据就是气象部门发布的平均气温。

网友指出:“在高温下工作的劳动者,却常常要承受更高的实际温度,他们的高温福利,就这样在无形中被监测平均气温的百叶箱打了折。”

昨天,全国总工会相关负责人表示,目前他们还没有对“1960年版本”的《防暑降温措施暂行办法》进行修改。针对高温,总工会将联合其他部门颁布防暑降温措施和通知。

值得我们借鉴的是,1995年7月,热浪灼烧芝加哥城,造成700多人死亡。纽约大学社会学家肯林堡在研究惨痛教训后说:“热浪是一种特别的灾难,因为主要针对穷人。”受此影响,芝加哥城构建了一套城市热灾管理体系。

话微博

“我们在高温与高温中徘徊”

这两天,网易等各大网站的微博也都更热了,“高温”一词仅次于“世界杯四强”,登上排行榜前三名。一起去看看网友们都聊些什么吧!

行走中的豆豆:神啊,给来点雨吧!双手合十、双膝跪地,祈祷中……

江南小七:躺在床上像被煎的热带鱼。

vist:被空调吹感冒后,我终于觉得凉快了!

孤独de鱼:我现在心静得都快不跳了,咋还是热啊?我要融化了。

佐证破冰:脱了衣服,立刻变人肉干;不脱衣服,那就是新鲜的人肉包子。

流行元素:善待地球吧,地球村的人们。

皇甫楠南:我们在高温与高温中徘徊,出了烤箱进火炉,退出火炉,转身又遇上烤箱!

野人花:气象局一发警报,空调就坏了。出门买风扇,钥匙又丢了。买完风扇,停电了。电来了,却发现风扇吹出来的是热风……

据新华社、《法制晚报》

06.08年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”

吉祥搬家

63388888

63688888

65788888

65558888 66310000

88881188 68660666

63957777 65591666

63730222 88881166

88886699 63811118

88888882 63831383

88888887 67999999

88886688 63777777

114/12580/118114/转吉祥搬家

网址:www.jxbj.com 免费客服电话:4007798111

中国服务业协会常务级单位

星宇

67422222

67532000

67538080

66635888

65110888

65100999

114转星宇搬家

顺利

63948000

63947555

自创—20年

大顺

66666680

65651818

66666565

66668877

61655555

66722222

61322222

如意

66666660

搬家优惠

军★民

作风优良 技术过硬

63607777

63732111

专业搬家 长短途货运

军工

96年度交通局“信得过单位”

66666662

65999999

顺达

66666661

搬家优惠

55518000

61010600

55519222

68856669

金燕

66666690

63727556

67602281

65970776

搬钢琴大件厂矿院校搬迁

利民

68888888

67111111

66666611

114查询利民搬家

郑州市搬家运输收费标准:每车基础价200元,每车上一层楼各加20元。

中原金水中原

68633360

60101199

67533528

免费客服电话:8008836093

平安

66833833

66238066

66833811

各区总机

吉利

88888810

66665500

66665511

总部

专业搬钢琴、拆装家具、拆装空调、长短途货运24小时服务

大众搬家

全国家庭服务业先进单位

60999999

东区:65744519 66313289

金水:63949119 66835700

63833833 火车站:66266708

西区:67533222 68885959

67648811 68281111

68886333 63755222

114查询大众搬家

专业拆装空调家具

免费客服电话:8008836566