

# 今天入伏 全省迎来“桑拿天”

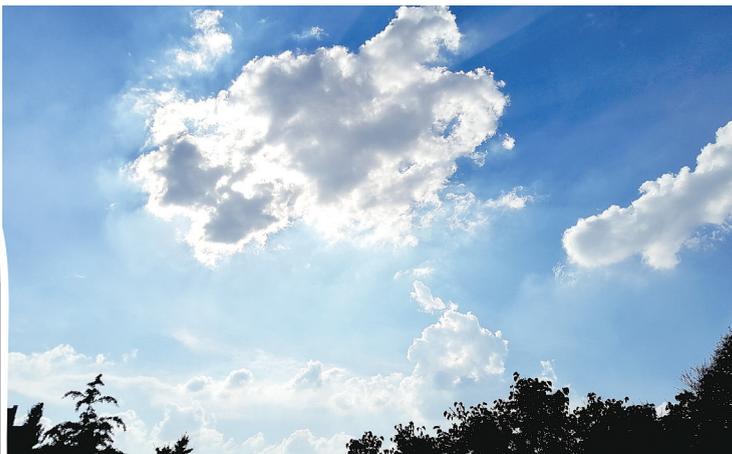
# 37°C

本报讯(记者 谷长乐)河南省气象台7月16日10时发布高温橙色预警:信阳、驻马店、漯河、周口、商丘、开封、许昌、郑州八地区和新乡地区东部部分地区最高气温将升至37°C以上。本周我省将迎来高温闷热天气。

据省气象台介绍,本周河南将迎来入夏以来我省范围最广、持续时间最长的高温闷热天气。每年7月,河南大部整体天气呈现高温闷热情况,也就是大家口中常说的“桑拿天”,空气中相对湿度增加,会使人们的体感温度高于实际温度。

高温天气下,大家需做好防暑防晒措施,尽量避免在中午最热的时段外出,保证休息时间,平时多补水,适当吹风扇和空调,谨防中暑。防暑降温的同时,也需注意用电安全,平安度夏。户外工作者需准备人丹、藿香正气水等药品,谨防中暑。开车的朋友注意清理车内打火机、香水、压力溶液等杂物,防止车内高温引发事故,驾车出行请注意交通安全,谨防疲劳驾驶。

另外,高温天气下,需注意防范午后到傍晚时段局地热对流天气的发生。



昨天,郑州蓝天白云刷爆朋友圈 记者 周甬 图

**三伏天来了**

初伏	7月17日~7月26日	10天
中伏	7月27日~8月15日	20天
末伏	8月16日~8月25日	10天

## ■ 科普知识

### 三伏天

三伏天出现在小暑和立秋之中,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。所谓的“伏天儿”,就是指农历“三伏天”。但是,三伏天之所以称之为“伏”,是因为也有不少寒冷因素在内。三伏是中原地区在一年中最热的三四十天,三伏是按农历计算的,大约处在阳历的7月中下旬至8月上旬。

### 三伏天多吃啥

**苦瓜** 苦瓜是清热下火的首选菜,还有排毒、降温、防暑的功效。另外,苦瓜还富含维生素C,可以提高人体免疫力,还有美容养颜护肤的效果。

**番茄** 番茄是夏季餐桌上经常出现的蔬菜,富含维生素C,是女孩子美白护肤首选的蔬菜。番茄还有杀菌、防癌、凉血、清胃健脾之功效,还可以防暑。

入伏之后,地表湿度变大,每天地面吸收的热量较多,散发出来的热量较少,地表层的热量累积,所以一天比一天热。进入中伏,地面积累的热量达到最高值,天气就最热。

夏季雨水较多,空气湿度大,水的热容量比干空气要大得多,这也是三伏天闷热的重要原因。

**黄瓜** 黄瓜含有粗纤维、维生素B<sub>1</sub>、核黄素、烟酸、维生素C等多种维生素,有生津止渴、除烦解暑、消肿利尿、治咽喉肿痛的作用。

**芹菜** 芹菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素、矿物质等营养成分。芹菜还是凉性蔬菜,夏天可以根据饮食爱好适当食用。

另外,三伏天口渴后不宜狂饮,不宜过量饮酒,常备防暑药物,睡好午觉,适度运动,喝热茶比吃冷饮效果好。

35°C以上

中午12时至下午3时

37°C以上

上午11时至下午4时

**暂停高温天  
环卫工人户外作业**

本报讯(记者 谷长乐)郑州市城市管理局近日发出通知,要求在高温天一定时段内暂停保洁人员户外作业,以防中暑。

本周郑州市气温持续升高,连续的闷热天气给环卫作业和环卫工人的身体健康带来极为不利的影响。郑州市城市管理局下发了《关于切实做好防暑降温及安全管理工作的通知》,要求各县(市)区、环卫主管部门、局属有关单位做好防暑降温工作,加强环卫作业安全管理。

通知要求各单位落实高温津贴,将所需经费纳入市、区财政预算;完善环卫休息场所内配套设施,配备饮水设备,采取防暑降温措施。

合理安排作业时间,日气温达35°C以上的,中午12时至下午3时暂停人工清扫保洁作业。日气温达37°C以上的,中午11时至下午4时暂停人工清扫保洁作业。

通知要求各单位结合实际,将年龄偏大、身体素质较弱的人员调整到保洁任务较轻的路段。增加机械化清扫频次,由每天机扫作业3次调整为机扫作业4次,每两小时洒水降尘一次,最大限度减轻环卫劳动强度。

目前,各单位结合实际为环卫工人发放了防暑降温物品和药品,如太阳帽、水杯、白糖、风油精、清凉油、人丹等,有的还为高温露天工作的环卫工人送绿豆水或开水;加大高温天气下异常情况的巡查力度,发现环卫工人有异常现象将采取紧急措施,及时处理。