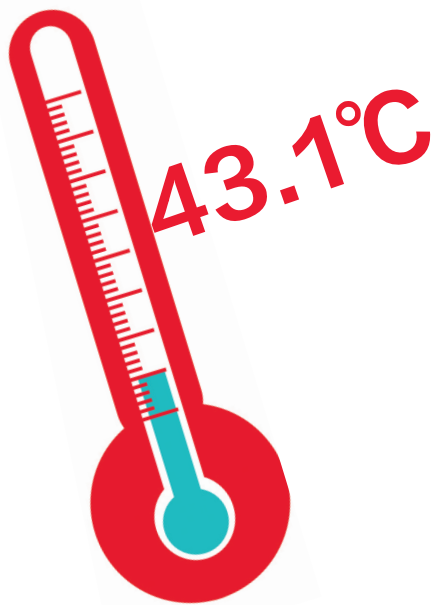




出门就像进蒸笼 郑州今年的桑拿天来早了吗？

“桑拿天”一般出现在6月下旬到8月下旬

最近，郑州人一出门感觉身上就黏糊糊的，未来一周仍是桑拿天。今年的北京，桑拿天比往年提前一周。同时，青岛的桑拿天也提前一周到来。

目前，正值小暑的郑州从7月3日至6日，经历了桑拿天也是无疑。市民吴先生疑惑：“不是7月下旬才开

始桑拿天吗？郑州今年提前了？”

省气候中心统计显示，我省大范围“桑拿天”一般出现在6月下旬到8月下旬，历史上大范围桑拿天气最早开始于5月24日，最晚出现在9月20日。常年平均“桑拿天”初始日是6月26日，终止日8月27日。

“桑拿天”对人体有何影响？如何应对？

“桑拿天”对人体有哪些影响？应该如何应对可能由“桑拿天”导致的问题？

中国气象局公共气象服务中心、高级工程师任例文介绍，如果长期处于“桑拿天”这样的高温高湿环境，会使人体散热能力减弱，导致体温调节失衡，出现脱水、电解质紊乱等问题，进而引发头晕、乏力、心悸等中暑先兆症状。对于老人、孕妇、儿童以及慢性病患者来说，风险更为突出。针对长期的桑拿天，我们可以从以下几个方面做防范：

对于一般人群，做好室内降温，避开高温外出，要主动多次地补水，大量补电解质，不适的时候要及时就医。

对于重点人群，比如老人、孕妇、儿童等，尽量不要外出，要确保外出时有人陪伴，保持联系，不适时要及时就医。

对于慢性病患者，要遵从医嘱用药，监测健康指标，不适时要及时求助。

对于户外作业者，要合理安排工作的时间，补水、补电解质，做好防护。

本报记者 张华

什么是“桑拿天”？它是如何产生的？

为什么北方也会出现如此高温潮湿的天气？

专家解释，近期北京乃至华北地区的闷热天气，实质上是副热带高压带来的一次“桑拿天”。

“桑拿天”，是闷热天气的一种形象说法。具体是指气温高、湿度大、风速小等气象条件的组合环境下，人们会有一种蒸桑拿的感觉。它的成因，主要由于在夏季我国受到副热带高压的影响，天气以晴朗少云为主，地面吸收热量后迅速升温。同时副

热带高压的气流，会把海洋上的暖湿空气带到地面上，构成这样高温高湿的组合。

据气象数据测算，当气温高于一定数值后，在相同的气温下，相对湿度越大，体感温度的增幅就越明显。在不考虑风速和太阳辐射因素的情况下，当一个地方气温达到32℃，湿度在50%左右时，体感温度就可达到高温标准；当相对湿度达到100%时，体感温度甚至能超过50℃。

接地气！五星级酒店出摊 星厨品质+亲民价格=排队俩小时值了

下午4点的郑州街头，气温38℃，郑州市奥林匹克运动中心南门，队伍已蜿蜒数十米。如果不知情，一定会认为这些人都是来看演唱会的。可顺着队伍走到尽头，却发现竟是一处美食摊位。

几天前，郑州市建国饭店的一群大厨带着美味的菜肴外出摆摊，一下子吸引了不少市民。而经过几日的发酵，越来越多的市民想尝尝出自五星级酒店大厨之手的菜品，这才有了顶着高温排队的一幕。当酒店星厨直连市民餐桌，不一样的城市烟火气愈发有了生机。

现场火爆 “提前两个小时左右来排队”，一菜难求

排在队伍前方的张先生不时擦拭额头的汗珠，略带激动地说：“最近总听朋友说这里的菜很不错，昨天来晚了，一菜难求。今天提前两个小时左右来排队，就想尝尝味道。”

下午5点30分，身着笔挺制服的厨师团队准时推着餐车出现。小推车上凉菜、卤味、面点等美食整齐排列，等待市民前来选购，一个微缩版的五星级酒店后厨被搬到了街头。

席卷而来 星级酒店掀起“摆摊潮”，日销3万元

在社交媒体上搜索“大酒店摆摊”可以发现，不少星级酒店都在摆摊，从之前永和铂爵国际酒店到现在的建国饭店，这股摆摊潮正席卷而来。酒店大厨直言：“我们并不高冷，能让更多市民尝到自己做的菜，心里很高兴。”

从开始尝试摆摊，到如今的一菜难求，短短几天时间，大酒店外出摆摊已经成为城市热点，这不一样的街头烟火为何备受追捧？

“感觉这些大酒店摆摊，有种‘旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家’的感觉。一是价格实惠，二是看着这些大厨的穿戴，就能感受到菜品的品质。”市民莫女士说。

队伍前的围挡被打开的那一刻，排队的市民瞬间拥入，有序挑选着自己心仪的菜品。一市民已经挑选了两只烧鸡和几份菜品，但守在队伍外圈的家人却一直喊着：“再买点卤肉！”

市民刘女士坦言：“以前觉得五星级酒店高不可攀，没想到现在在家门口就能吃到，而且价格也比较亲民，排队也值了，必须推荐给朋友们来尝尝。”

在社交平台上，网友纷纷表示，大酒店的菜品质量有保障，口味也不会差，比起一般的地摊会更干净、更美味，吃着自然更放心。

郑州市建国饭店总经理任国阳曾表示，每天摆摊能销售1500单左右，日营业额约3万元，酱肉包等菜品很受欢迎。为满足更多顾客的需求，酒店准备了更丰富的菜品。

随着一份份菜品被市民带回家，星级酒店的金字招牌与市井摊位的烟火气息在这个盛夏时节交融成一道亮丽的城市风景线。

本报记者 任思领/文
徐宗福 李新华/图



有序排队