



最近10年
郑州高温天气增多10天以上

近日,郑州市气温不断攀升,经常出现“40℃+”,是否达到历史极值?昨日,记者从市气象台获悉,郑州国家气象站在1966年曾观测到最高气温43℃。近10年来,郑州高温天气增多10天以上。

国范围内的高温极值也在逐个刷新。中国天气网盘点了国家气象站近60年的大数据发现,我国大部地区高温极值呈现出明显增多的趋势,近30年格外明显。

郑州超额完成
上半年的高温“指标”

截至6月24日,我国不少地方已经超额完成了今年上半年的高温“指标”,西安、郑州、济南、成都、天津、太原、重庆的高温日数都比常年同期至少偏多1倍。

数据显示,福州、上海、杭州、海口、郑州等地最近10年的年均高温日数增多10天以上。

本报记者 张华

“抱冬瓜睡觉”能消暑降温?
并非人人适用

“你别说,真的凉快不少!”近日,一博主亲测抱冬瓜睡觉后感叹道。此“消暑偏方”成本低、操作简单,迅速在夏季走红是有道理的。

李琳提到尽管“抱冬瓜睡觉”有其科学依据,但并不适合所有人,且存在着风险。

李琳表示:“冬瓜表皮温度通常比环境温度低5℃~8℃,长时间紧抱可能导致局部皮肤低温烫伤。”尤其对儿童、糖尿病患者或感觉迟钝者而言,皮肤对温度感知较弱,更容易因忽视危险而造成损伤;如果在处理冬瓜时不注意,冬瓜表皮受损,则潮湿的内部环境可能滋生细菌。若使用者皮肤存在伤口,接触后可能引发感染。因此,李琳建议在使用前彻底清洗冬瓜表面,去除白色毛刺,并用干净毛巾包裹与皮肤隔离,以降低细菌传播风险。

从物理属性上讲,冬瓜含水量高达95%以上,且表皮坚硬、质地均匀。其高含水量和较大比热容使其能快速吸收人体热量,并通过水分蒸发带走体表温度,是个天然的水枕,接触人体时可可通过热传导实现物理降温。

从中医角度看,冬瓜性微寒,味甘淡,归肺经、小肠经,具有清热解暑、利尿消肿的功效。冬瓜皮更是一味中药材,水煎内服可缓解暑热。现代营养学研究也表明,冬瓜富含维生素C、钾等矿物质,是低热量高水分的理想食材。

此外,由于冬瓜成本低,买回来后只需清洗干净表面即可,而且抱瓜降温后并不耽误食用。

医生提醒

根据体质,不要盲目“抱瓜”

7月15日,郑州市第七人民医院中医科主任

黄栖悦

寻根溯源

古时候冬瓜就是“降温神器”

“抱冬瓜睡觉”可以追溯到古代,是古人夏天解暑的好方法。民间流传的《夏夜抱瓜眠》一诗曾记载古人借助冬瓜消暑的传统。那么,冬瓜为什么会成为“降温神器”?

从物理属性上讲,冬瓜含水量高达95%以上,且表皮坚硬、质地均匀。其高含水量和较大比热容使其能快速吸收人体热量,并通过水分蒸发带走体表温度,是个天然的水枕,接触人体时可可通过热传导实现物理降温。

从中医角度看,冬瓜性微寒,味甘淡,归肺经、小肠经,具有清热解暑、利尿消肿的功效。冬瓜皮更是一味中药材,水煎内服可缓解暑热。现代营养学研究也表明,冬瓜富含维生素C、钾等矿物质,是低热量高水分的理想食材。

此外,由于冬瓜成本低,买回来后只需清洗干净表面即可,而且抱瓜降温后并不耽误食用。

黄栖悦

郑州电网用电负荷连创历史新高
抢修及服务人员全天候待命

本报讯(记者 张华 通讯员 韩彦)受近期持续高温高湿天气影响,郑州电网负荷保持高位运行,连创历史新高。7月15日12时49分,郑州电网用电负荷创历史新高,达到1496万千瓦,较去年最高负荷增长95.2万千瓦。国网郑州供电公司严格落实市委、市政府电力保供工作部署,用最高标准、最严要求、最实举措,实现电力供应“零缺口”、有序用电“零启动”、主网设备“零过载”,保障了电网安全稳定运行和电力可靠供应。

夏季高温期,国网郑州供电公司将加强对医院、煤矿、交通枢纽、党政机关等重要用户及人员密集场所的安全用电保障力度,有效发挥“网格服务电话+供电服务微信群”网格化渠道作用,第一时间响应用户需求。同时,

近千名工作者+移动式水泵320台
守护城市绿颜

本报讯(记者 裴其娟/文 马健/图)7月14日20时起,两辆大型洒水车分工合作,对金水路沿线行道树和绿化带、花坛进行浇水。连日来,为最大限度降低高温对城市园林生态的影响,郑州市园林局迅速部署“抗旱保绿”专项行动,全市近千名园林工作者闻令而动,“人机协同、精准施策、科技赋能”,打响一场守护城市绿肺的生态保卫战。

针对本轮高温天气,郑州市园林局



雾炮车作业

吃冰棍、啃西瓜、玩跳水……
动物度夏有“凉”方



猴子吃冰棍



老虎泡澡



河马吃西瓜

热到发紫

郑州最高气温超

44℃



@敏感人群、慢性病患者、户外作业人员
河南再发高温天气灾害防范应对风险提示

本报讯(记者 王战龙)7月15日,我省多地发布高温红色预警信号,局地最高气温升至40℃以上,为减少高温对人民群众的健康风险,省防灾减灾救灾委员会办公室提醒公众:请高度重视高温天气给自身健康和出行带来的不利影响,严格落实高温天气灾害防范应对各项措施。

一、保持室内环境凉爽

1.室内温度较高时,可以使用降温设备降低温度,夜间和清晨时段可通过开窗通风,使用除湿或加湿设备调节室内湿度。

2.居家时减少太阳直射,关闭窗户或使用遮阳帘、窗帘等遮挡阳光。

3.关掉不必要的灯具和易产热的电器设备;开展火灾隐患排查,防范因用电量过高导致电线过载而引发火灾。

二、尽量减少室外活动

1.尽量避免室外体力活动和户外运动;尽量避开高温时段出行,减少剧烈活动并注意及时休息,避免过度的体力消耗。

2.外出时建议穿轻便、宽松、浅色的衣服,使用防晒用品。

三、关注身体健康

1.妥善储备必备的防暑降温药品,身体不适时服用(以药品说明为准);若患有慢性基础性疾病或长期服用多种药物,应听从专业医生建议。

2.及时饮水,准备防暑降温饮品,适量冷饮,避免饮用含

酒精、咖啡因以及大量糖分的饮品;少食多餐,饮食宜清淡易消化。

3.体温异常时,可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温用品,对皮肤、衣服或颈后进行物理降温,条件允许时沐浴、冲凉。

四、敏感人群请注意

1.一旦出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗等中暑先兆症状,应及时寻求帮助,尽快转移到阴凉处休息,补充水分;若出现肌肉痉挛,应立即在阴凉处休息,寻求帮助或拨打120电话及时就医。

五、慢性基础性疾病患者请注意

1.主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水;若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂,及时询问医生合理的饮水量。

2.不进行剧烈活动,使身体得到充分休息;若必须锻炼,

尽可能安排在一天中较凉爽的时间。

3.通过餐食和饮品适量补充身体流失的电解质;若正在进行低盐饮食,应咨询专业医生。

4.保持与家人和邻里联系,及时获取他人帮助与照顾。

六、户外作业人员请注意

1.补充水分及电解质。在中等强度作业活动中,应每15至20分钟喝1杯水(200~300毫升),并在口渴前喝水,保持身体水分;及时摄入含盐和矿物质的餐食和饮品,补充身体流失的电解质。

2.保持凉爽。宜穿着反光衣服和放置冰袋的冷却背心等;及时更换被汗水浸湿的衣物。

3.合理安排户外作业时间。尽可能将高温暴露较多的工作安排到一天中较凉爽的时间,最高温时段要停止作业;户外作业人员应定时休息,休息应在阴凉处或有降温设备的场所进行。

4.预防职业性中暑。若出现中暑先兆症状时,应立即移至阴凉处休息,适量喝水降温;病情严重应即刻就医或呼叫120。

5.定期健康体检。户外作业人员在上岗前和在岗期间应定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查,严禁患有慢性肾病、未控制的高血压、癫痫等人员从事高温作业。