

周一谈天

今日入伏 高温发威

小伙伴们,出门记得防暑哟

信阳消息(首席记者 韩蕾)前段时间凉爽的天气,让小伙伴们对今年夏天有了一份期待:会不会一直这样凉快下去呢?但是对于四季分明的信阳来说,这种期待或许是种奢望。随着今日入伏,天气将会越来越热。

“三伏 加长版” 中伏增至 20 天

今年 7 月 13 日是夏至后的第 3 个庚日,也就是说,13 日是入伏的第一天。

今年三伏天一共 40 天,比去年多了 10 天。三伏天分为初伏、中伏和末伏,一般年份是 30 天,有的年份是 40 天。这是因为初伏到中伏的时间固定是 10 天,中伏到末伏的时间,因秋后

有一伏,所以有的年份是 10 天,有的年份则是 20 天,这要看初伏的日期是早还是晚了。今年夏至到立秋有 5 个庚日,因此今年的中伏是 20 天,所以三伏天一共 40 天。

入伏当天,最高温度就已经突破 30℃,达到了 35℃。而天气也不像之前微风伴细雨那样

凉爽,而是烈日当空的晴天。

三伏天,气温较高,太阳辐射强度大,空气湿度大,天气总趋势是逐渐从干热到闷热,从“烤箱”变“蒸笼”。所以市民在出门时要做好防晒准备,不要让紫外线直射皮肤。同时,高温下的作业人员也应当缩短连续工作时间。

本周虽有雨 但高温 唱主角”

从今日开始,市民将迎来长达 40 天的三伏天。

而本周作为初伏的开端,就已经显现出“夏三伏,晒冒油”的本色。昨日,记者从气象部门了解到,本周内,市民虽然会在周二、周三和周四经历三场雨,但是三场雨却不足以洗刷去三伏天的暑气,高温将是本周的“主角”,开始发威。

本周的晴天不多,但温度不低。最高温度 35℃,最低气温 22℃,而且本周内,有 5 天的最高温度,将突破 30℃。具体天气

预报如下:7月13日(星期一),晴,35℃~26℃;7月14日(星期二),多云转中雨,35℃~25℃;7月15日(星期三),暴雨转阵雨,28℃~23℃;7月16日(星期四),阵雨转小雨,28℃~23℃;7月17日(星期五),多云转晴,31℃~25℃;7月18日(星期六),晴,32℃~25℃;7月19日(星期天),晴转多云,32℃~22℃。

经历了前段时间的凉爽天气,不少市民可能不太适应突然到来的出汗多、消耗大的高温天气,尤其是老人、儿童等体

虚气弱的人。所以,高温天气,一定要补充体力,解热防暑。

同时,市民还可以适量喝清凉饮料、淡盐水、绿豆汤等;用温水洗澡,避免图一时痛快冲凉水澡。尽量避免午后或高温时段在日光下暴晒及在露天环境中活动,最好随身携带人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等。

此外,面对强烈的紫外线,市民可以尝试多吃西红柿、橙子、猕猴桃等富含维 C 的水果,降低阳光和紫外线的副作用。

防暑小妙招 市民需记牢

本周只是“三伏天”的一个开端,如果现在的高温都承受不了,那么 40 天的伏天要怎么应对呢?

通过采访,记者发现不少市民都有自己的防暑小妙招,简单实用,可谓是“妙招在手,夏天不愁”!

高温天气,有些市民会在窗口挂上一条湿浴巾,蒸发的水分会使吹进的风,变得相对清凉。但浴巾尽量是白色或是浅色,可以更好地将阳光反射出去,阻挡热量。

长久吹空调,显然不是好办法,有的市民却利用风扇做出空调的效果。室内的空气太热的话,就在电风扇面前放一碗冰块,当冰块融化、蒸发,风扇吹来的风就会变成凉风了。

还有的市民,把凉水当喷雾。先找一个小喷瓶,装满水后,放在冰箱的冷藏室内。几个小时后,取出,将凉水向手腕处喷射,来让流经的血液降温,而且还可以喷射身体其他部位,甭提多凉快了!



- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939

声 明

兹有韩浩购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都 1 栋 10 单元 7 楼 7002 号房产壹处,其交付的购房首付款发票(票号:00310736,金额:129415 元),因不慎丢失,特声明作废。

