

一周天气预览

星期一 5月19日



阴转多云 24℃~35℃

星期二 5月20日



小雨转多云 23℃~34℃

星期三 5月21日



多云转小雨 23℃~36℃

星期四 5月22日



小雨转中雨 15℃~35℃

星期五 5月23日



多云 17℃~24℃

星期六 5月24日



多云 16℃~26℃

星期日 5月25日



多云转晴 25℃~34℃

信阳市气象台5月18日17时发布

最高36℃,“夏娃”这次来真的!

本报记者 张方志

时光流转,季节更迭,火热的夏天已悄然来到你我眼前。本周,信阳天气将呈现阴晴各半的状态,但气温将持续攀升,周最高气温有望达到36℃。

豫南信阳上周的天气堪称宜人,得益于中期的阴雨,尽管晴天仍是主流,但气温适宜,早晚微凉,让人感叹“春姑娘”又“续费”成功。

不过,随着夏日的深入,“春姑娘”账户里的余额已不足,上周那样

舒适的气温将告一段落。而与之相反,“夏娃”这次要动真格了——活力四射的她正拽着信阳本周前期的气温向更高峰攀升。

据信阳市气象台昨日发布的天气预报,本周我市虽晴雨相间,但前期气温上升是主基调,33℃的高温将“持续驻守”,34℃的酷热也将“光临”,而36℃的炙烤或许会来次“突然袭击”。

参照天气预报,本周气温将达到发布预警信号的标准。建议广大市民及

时关注天气变化,合理调整作息时间,尽量避开高温时段外出活动,谨防中暑。同时,户外工作者需加强防晒措施,保护好皮肤,留住这份夏日美好。

连续高温令人难耐,不过本周仍有清凉转机。周四起熟悉的雷阵雨或将现身“救场”,尚未完全“站稳脚跟”的高温将在雨水打压下有所“收敛”。至周五,最高气温将重回“2”字头,仿佛“春姑娘”翩然回眸,款款而至。若她能多作停留,这个周末我们便可尽享清凉。

谨防空调病,健康度过夏

本报记者 张方志

本周,信阳气温将持续攀升,最高气温将突破36℃。可以预见的是,不少市民将开始依赖空调降温。不过,信阳市第二中医院康复科的罗医生提醒,长时间使用空调可能引发头痛、乏力、呼吸道不适等症状。因此,需科学使用空调,谨防“空调病”。

温度适宜,避免骤冷骤热

罗医生介绍,每年夏季我市均有老人儿童因长时间吹空调引发面瘫等疾病。因此,室内空调温度建议设定在26℃~28℃,保持与室外温差不超过8℃。此外,进出空调房时,可先在门厅稍作适应,

减少温差冲击。

定时通风,保持空气流通

密闭环境下,空调房内二氧化碳浓度升高,病菌易滋生。建议每2小时~3小时开窗通风15分钟,或使用新风系统。夜间睡眠时可调整为“睡眠模式”,并留少量窗缝保证空气交换。

清洁滤网,远离过敏原

部分家庭存在空调长时间未使用的情况,其内部滤网长期未清洁。夏季初次启用时,积聚的灰尘、霉菌会四处散发,可能引发呼吸道感染。因此,建议久未使用的空调在使用前进行清洗除尘、除菌处理。同时,每月定期清洗滤网,并使用专业消毒剂擦拭出风口。

合理保湿,补充水分

长时间吹空调会降低室内空气湿度,导致皮肤干燥、眼睛干涩。为避免此类情况,可在室内放置一盆水或使用加湿器,将湿度保持在40%~60%为宜。同时应多喝水,补充体内水分。

避免直吹,适当活动

有人习惯对着空调出风口直吹头脸,这种做法不可取,易引发头颈不适,甚至导致面瘫。因此,应避免直吹空调冷气,并适当调节挡风板。久坐办公者建议每小时起身活动,促进血液循环;夜间睡眠时宜穿着薄长袖或覆盖薄被,重点保护腹部和关节部位。

科学使用空调,方能清凉与健康兼得。愿你我皆能安然度夏,远离“空调病”困扰。