

一周天气预览

星期一 7月14日



多云 29℃~38℃

星期二 7月15日



阴 31℃~38℃

星期三 7月16日



小雨转中雨 26℃~41℃

星期四 7月17日



多云转晴 26℃~35℃

星期五 7月18日



晴 23℃~35℃

星期六 7月19日



多云 26℃~35℃

星期日 7月20日



小雨转多云 26℃~37℃

信阳市气象台7月13日17时发布

本周我市继续
上演“高温连续剧”

本报记者 张方志

伏天未至,暑气已霸屏两周。信阳的天气,仿佛被按下了“高温循环键”。上周那场提前上演的“三伏预演”,让市民真切体会了何谓“上蒸下煮”——白昼骄阳似火,夜晚闷热难散,空调成了生存刚需,人人翘首以盼一场酣畅甘霖。

然而,本周我市的天气剧本中,高温仍是“主角”。信阳市气象局发布的最新气象预报显示,我

市未来七天仍将以晴热或多云天气为主。虽然期间会穿插分散性的阵雨或雷阵雨,但如同零星点缀,指望它们“扑灭”高温火势,恐怕是杯水车薪,整体“解渴”效果微弱。

更要警惕的是,高温强度将在本周再度“加码”。今日(周一),我市最高气温将攀升至38℃左右。15日(周二)至16日(周三),中东部、南部及沿淮部分乡镇将陷入40℃以上的极端“烧烤模式”。16日,局部甚至可

能突破42℃!烈日之下,防暑降温这根弦绝不能松。

高温热浪的同时,天气舞台的另一面是强对流风险。16日(周三),伴随一次阵雨雷阵雨天气过程,局地需警惕短时强降水、雷暴大风等强对流天气突袭。

真正的降温或要等到17日(周四)之后。随着东北风的到来,我市气温将呈缓坡式下降,最高温有望降至34℃以下。但“凉意”有限,且本周末我市气温又将继续回升,炎热底色不改。

高温凶猛,警惕热射病

本报记者 张方志

最近这段时间,全国多地热浪滚滚,咱们信阳也是连续高温不退,气温动辄超过36℃。高温给大家的生活带来困扰,甚至威胁健康,有人因“热射病”(重症中暑)而失去生命。这给我们敲响了警钟:极端高温天气里,要警惕热射病这个致命的隐形杀手。

热射病,通俗来讲就是重症中暑,主要指在持续闷热环境下,人体体温调节功能失调,汗液不能及时排出,热量积蓄在脏器及肌肉组织,影响全身器官功能。热射病致死率极高,若得不到及时救治,患者将面临生命危险。

那么高温天气里,哪些人容易被热射病找上呢?快递员、建筑工人、环卫工人等需要在户外长时间作业的人群风险最高。除此之外,年老体弱者、孕妇和儿童等也容易中招。

国家卫健委提示,出现体温持续升高甚至超过40℃、头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况应及时就医;如发现有昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打120。热射病凶险,但若提前预防,我们就能减轻它带来的危害。

减少高温时段户外活动:中午12时到下午3时是一天中最热的时段,尽量避免在这个时间段进行

剧烈运动或户外活动。

及时补充水分:天气热时容易出汗,一定要保证充足的水分摄入。多喝水,少喝甜饮料,更要减少含咖啡因和酒精饮料的摄入。

穿宽松透气的衣服:选择吸汗透气的衣物,不要穿得过厚或过紧,以免身体积聚过多热量。外出时可佩戴防晒衣、遮阳伞、遮阳帽等装备。

注意饮食健康:夏季饮食要清淡,避免油腻和辛辣食物,因为这类食物会增加消化系统的负担,使身体更容易受到热射病的影响。

高温已经来临,让我们行动起来,做好热射病预防措施,保护好自己,也关爱他人,平安度过炎夏。

