

一周天气预览

星期一 7月21日



多云 27℃~35℃

星期二 7月22日



小雨 25℃~34℃

星期三 7月23日



小雨转阴 27℃~35℃

星期四 7月24日



多云转晴 25℃~37℃

星期五 7月25日



晴 26℃~38℃

星期六 7月26日



多云转晴 27℃~38℃

星期日 7月27日



晴转多云 26℃~37℃

信阳市气象台7月20日17时发布

高温仍是“主旋律”

本报记者 张方志

从昨日开始,今年的三伏天正式拉开帷幕。据了解,今年的三伏天仅有30天,打破了近十年“40天长三伏”的惯例,成为近年来最短的三伏天。

虽然时长缩短,但三伏天的炎热势头依然不减。尤其是对7月份以来连续遭遇高温的我市而言,处于初伏的本周,高温仍然持续肆虐。

刚刚过去的上周,信阳大地再次遭受高温炙烤,尤其是前期,局部40℃以上的极端“烧烤模式”让人苦不堪言,全市人民又一次发出了“来场雨降降温吧”的呼

声。

还别说,也许回应了信阳人民的“召唤”,一场自北而南的短时降水于16日下午抵达豫南大地。夹杂着大风,这场短时降水给当天的信阳带来了立竿见影的降温效果。而自那日起,我市气温相较上周前期也着实有所“收敛”。

不过,高温并未退去,且随着降水结束,我市气温重又开启上升模式,到了上周末,37℃的高温再次触发橙色预警信号。而当高温卷土重来之际遇上入伏,可想而知,本周我市气温将何等“焦灼”。

信阳市气象局发布的天气预报显示,本周我

市天气仍以晴热为主,虽然明后两天最高气温有所回落,但从周四开始最高气温将再度逼近“三八线”,38℃的炙烤又将令人备受煎熬。

除了高温预警不断,降水也传来些许消息。受中低层切变线影响,本周我市将出现分散性阵雨、雷阵雨天气,即前一刻还是烈日当空,下一秒雨点或将倾泻而下。当然,这种“非主流”降水很可能呈现“东一榔头西一棒槌”的态势,难以实现全覆盖,降温效果上也难以达到预期。

总之,入伏后的本周,我们仍需直面高温,谨防中暑。

入伏养生 静心度长夏

本报记者 张方志

昨日正式入伏,这也意味着一年中最炎热的时节已经来临。暑热难耐,三伏天作为一年中气温最高、湿气最重的时段,人体极易感到困顿不适,此时注重养生之道尤为重要。

入伏后,饮食调理宜清淡温润。绿豆汤、荷叶粥、冬瓜汤等清火祛湿的食品可常备;生姜虽性辛热,但三伏天适量食用,反而有助于驱散体内积聚的寒湿之气,正所谓“冬吃萝卜夏吃姜”。此时切记不可贪图一时爽快,过度食用冰镇瓜果或冷饮,以免

骤然损伤脾胃阳气,导致腹痛泄泻,反受其苦。

除了饮食,三伏天的生活作息也需顺应天时进行调整。骄阳似火的午间,小憩片刻既能避开酷热,又能养精蓄锐。衣着宜选择吸湿透气的棉麻材质,有助于汗液畅快蒸发。运动则宜选择晨光熹微或晚风初起的清凉时段,避免大汗淋漓耗气伤津,活动强度以身体微热、微微出汗为宜。

此时空调风扇虽可解一时之热,但切忌贪凉直吹,建议将空调温度设定在26℃左右。需要注意的是,大汗淋漓时贸然冲冷

水澡或猛灌冰水,寒邪极易乘虚而入,引发“阴暑”之症。久居冷气房时,可在肩颈腰膝处覆盖薄毯,以保护阳气免受侵袭。

三伏天不仅考验身体,亦磨炼心志。暑气蒸腾易令人烦躁不安。此时当谨记“心静自然凉”的古训,遇事少些急躁,多些宽容平和。保持精神舒缓,方能使气血和畅,为身心在炎热中撑起一片清凉荫蔽。

三伏天虽长,只要安顿好饮食起居,调和好心神,我们自能于暑热喧嚣之中,守住一份内在的安宁与平衡,安然度夏。

