

清凉退居幕后 高温再度来袭

一周天气预览

星期一 8月18日



晴 27℃~37℃

星期二 8月19日



多云 27℃~37℃

星期三 8月20日



阴 28℃~37℃

星期四 8月21日



晴 27℃~36℃

星期五 8月22日



晴 27℃~36℃

星期六 8月23日



小雨 26℃~36℃

星期日 8月24日



小雨 25℃~35℃

信阳市气象台8月17日17时发布

■ 本报记者 张方志

自本月8日以来,连续的降雨为信阳大地带来了难得的清凉,全市平均降水量达76.2毫米,较常年同期异常偏多196.5%,有效缓解了前期旱情。在雨水冲刷下,全市上周平均气温也降至27.3℃,较常年同期略低0.4℃,这让我们着实享受了几天舒爽天气。

然而,清凉时光短暂暂停驻之后,高温即将强势回归。根据市气象局最新发布的天气预报,本周我市天气将以多云到晴天为主基调,高温将杀个“回马枪”,成为天气舞台上

的主角。几乎整个一周,全市大部地区最高气温将攀升至36℃~37℃,沿淮及中西部县区的部分乡镇最高气温更可达40℃。

虽然23日前后可能有分散性的阵雨或雷阵雨出现,但对缓解高温作用有限,整体炎热感仍将持续。周内风力不大,以偏南风或偏东风2~3级为主。

面对连日高温,市民需积极做好应对。

严防中暑。高温时段(上午10时至下午4时)尽量减少户外活动,必须外出或进行户外作业时,要做好防晒(遮阳帽、太阳镜、防晒霜)、补充水分和盐分,并注意休息。老

人、儿童、体弱者及患有慢性疾病的人群尤须加强防护。

注意出行安全。高温天气易导致疲劳驾驶,司机朋友需保证充足休息。车内请勿放置打火机、充电宝等易燃易爆物品,谨防车内高温引发事故。

注意用电安全。空调使用再次进入高峰期,注意用电安全,避免超负荷。持续晴热天气下,森林火险等级可能升高,需注意用火安全。

关注局部强对流。本周我市可能会出现分散性阵雨、雷阵雨,虽难以撼动高温大局,但需防范局地可能伴随的雷电、大风等强对流天气。

出伏≠出暑,防暑降温仍需警惕

■ 本报记者 张方志

8月19日,漫长的三伏天将正式画上句号。然而,农谚早有警示:“处暑天还暑,好似秋老虎”。出伏并非酷暑的休止符,未来数周内,高温仍将在信阳的天气预报中“霸屏”。此刻若放松防暑这根弦,便是对健康的轻慢。

高温不退,自有其理。出伏之后,地表日间吸收的巨量热量,在夜晚如炉中余烬般持续释放;加之副热带高压系统犹在“负隅顽抗”,牢牢掌控着区域天气。因此,暑热虽无三伏之烈,但余威仍在,尤其午间热度不减,令体感闷热难耐。人们常说的“秋老虎”,正是指这种出伏后回热天气,其威力不可小觑。

健康威胁,悄然潜伏。高温之下,身体调节负担沉重,中暑风险如影随形,尤以户外工作者与老幼群体为甚。昼夜温差逐渐拉大,血管在忽冷忽热中艰难适应,心脑血管意外便如暗礁隐现。同时,秋燥之气已悄然萌动,口鼻干涩、皮肤紧绷等不适初露端倪。此时若盲目“贴秋膘”大补油腻食物,反会令疲惫的脾胃雪上加霜。

科学养生,安然度暑。应对之法,贵在日常生活中衣食住行上的细致入微。

选择宽松透气的棉麻织物,为汗水留出逃逸通道;户外活动时,遮阳帽与太阳镜是不可少的随身护盾。

清热生津的瓜果蔬菜仍是餐桌主角——丝瓜、冬瓜、黄瓜、鲜藕、葡萄、梨子皆宜。饮水宜选温盐水或清

茶,小口慢饮,远胜冰水刺激肠胃。银耳、百合、雪梨等食材可熬煮羹汤,能有效润泽初起的秋燥。

室内适时利用空调、风扇除湿降温,但需避免冷风直吹,并勤开窗交换新鲜空气。我市近期湿度较大,尤其需注意室内通风,避免湿闷交加。

正午骄阳似火时,非必要不外出。户外活动宜选晨间或傍晚清凉时段,强度需量力而行。关注天气预报,高温预警发布时更应警惕。

出伏不是与炎热告别的终点,而是新一轮健康防护的起点。我们要继续握紧防暑降温的主动权,以科学之道顺天时而养身心,让健康成为我们安度余暑、拥抱金秋的最坚实底气。