

一周天气预览

星期一 8月24日


阴 25℃~36℃

星期二 8月25日


阴 26℃~37℃

星期三 8月26日


阴 28℃~38℃

星期四 8月27日


晴 28℃~39℃

星期五 8月28日


多云 27℃~39℃

星期六 8月29日


阴 26℃~39℃

星期日 8月30日


阴 24℃~36℃

信阳市气象台8月24日17时发布

气温再度加码

“虎”威不可小觑

本报记者 张方志

日月轮转,时序更替。转眼之间,中心城区里的栾树又挑起了“小灯笼”,这也意味着秋天已经在路上。但是,信阳的天气却依旧貌若盛夏,热情似火。

尽管三伏天在上周二正式结束,但是副热带高压的气焰却依旧长盛不衰,这也导致上周我市天气纵晴,气温居高不下,周最高气温始终徘徊在37℃左右,平均气温高出常年同期5.2℃,高温预警信号长鸣不止。

高温高热的同时,上周我市降水也很少,尽管分散性阵雨、雷阵雨经常出现在天气预

报的“大名单”上,但仅仅是个“被观察者”,未能登场。所以,全市平均降水量为0.0毫米,较常年同期偏少100%,属实罕见。

如果说三伏结束还不能带走暑热的嚣张气焰,那象征着炎热开始离去的处暑应该会为我们送来秋凉了吧。未必!尤其是今年的处暑,似乎并没有丝毫存在感。

谚语有云:“处暑天还暑,好似‘秋老虎’。”上周六,我们迎来了秋天的第二个节气处暑,但是上周末我市依旧连续两天发布了高温预警信号,全市最高气温仍在37℃以上。而似乎要为谚语佐证,我市本周天气将继续主

打晴热,气温再度加码,“秋老虎”威力仍然不可小觑。

市气象局最新发布的天气预报显示,新的一周,在“晴歌”唱不停地前提下,我市气温将继续居高不下,周一至周五的气温较之上周有过之而无不及,最高气温飙升到39℃。其中,周三、周四、周五我市沿淮、中西部县区的部分乡镇最高气温可达40℃以上。

酷热肆虐的同时,分散性短时阵雨、雷阵雨常规性地上了天气预报的“大名单”,但是能否登场仍是个谜。所以,本周我们面对天气要做的依然是防暑降温,小心中暑,同时还要做好森林防火工作。

处暑后高温不退

养生注意“夏秋之交”

本报记者 张方志

处暑节气已过,三伏天结束,然而信阳的天气依然暑热难消。天气预报显示,本周我市仍以晴到多云天气为主,最高气温持续在39℃左右,高温依旧肆虐。不过细心的市民已经发现,虽然白天气温居高不下,但昼夜温差逐渐加大,早晚时分已能感受到些许凉意。面对这种夏秋交替的时节,中医提醒我们养生方式也需要给出相应调整。

饮食调理:
润燥健脾兼防暑

处暑过后,尽管高温持续,但空气中湿度开始降低,燥气渐升。建议市民可适量

增加芝麻、蜂蜜、银耳、百合等润燥食材,同时仍要注意防暑降温,适当食用冬瓜、薏米等利湿食材。冷饮冷食仍需节制,避免损伤脾胃。

作息调整:
早睡早起顺自然

随着昼夜温差加大,作息也应顺应自然变化。建议逐渐调整为早睡早起,保证充足睡眠。短时期内,日常降温仍以空调为主,但切忌贪凉,空调温度最好设置在26℃以上,更要避免夜间受凉感冒。

运动养生:
适度适量避高温

持续高温下,运动锻炼仍需避开烈日当空时段,选

择清晨或傍晚较为凉爽时进行。运动量宜适度,以微汗为度,避免大汗淋漓导致津液耗伤。早晚凉爽时分散步、打太极等都是不错的选择。

情绪调节:
心平气和度“秋虎”

高温天气易让人心烦气躁,故要保持心态平和,遇事冷静处理。可以通过听音乐、阅读等方式调节情绪,避免“情绪中暑”。

夏秋之交,气候变化微妙,人体也需要一个适应过程。我们在防暑降温的同时,也要开始为秋季养生做好过渡准备,根据天气变化及时调整生活方式,保持身体健康。