

“高考后时光”， 让身心跟上天气节奏

一周天气预览

星期一 6月8日

阴 18℃~23℃

星期二 6月9日

多云 20℃~30℃

星期三 6月10日

晴 21℃~31℃

星期四 6月11日

晴 22℃~33℃

星期五 6月12日

多云 21℃~30℃

星期六 6月13日

晴 22℃~32℃

星期日 6月14日

晴 23℃~34℃

信阳市气象台6月7日17时发布



6月7日下午,在信阳高级中学考点,考生们快速步入考场。 本报记者 聂品 摄

本报记者 张方志

回顾刚刚过去的6月第一周,我市天气整体以晴到多云为主,最高温度一度攀升到33℃,夏日燥热再露锋芒。不过,上周六下午的一场短时强对流天气,一度抹去这份燥热。虽然降雨时长较短且分布不均,但大风实实在在地吹走了高温,当晚我市气温骤然下降。而且这股清凉一直持续到昨日,全市最高温度仅20℃上下,在夏风的吹拂下竟带着丝丝凉意,仿佛连老天也在特意为高考的孩子们降温“打call”。

那么,本周我市天气如何呢?根据市气象局发布的最新预报,受上周六强对流天气的残余影响,今天我市多云,有分散性阵雨,气温18℃~23℃,体感凉爽;明天开始,本轮降水正式退场,天气转晴,温度也将迅速回升,至周四最高气温将再次上升至33℃左右,夏日燥热回归。整体来看,本周降水不多,前期舒适得像“天然空调”,后期晴朗少雨,老天似乎也为高考安排了

一场完美的天气过渡。

本周无节气,亦无节日,却因“高考时光”备受大家关注。今年高考正好赶上本周最舒适的天气,凉爽的空气、不燥不闷的体感,连分散性阵雨都只是“点缀”,完全没有添乱。这对考生来说,无疑是天公作美。而伴随着明天考试结束,天气将逐渐转晴、升温,到了周末更是夏日炎炎。这种“先凉后热”的天气曲线,也为广大考生和家长安排考后放松提供了参考。

从周三开始,我市天气开始晴稳,气温从“二”字头儿向“三”字头儿过渡。此时,紧张的考试刚刚结束,身体在高度紧张了3天之后,需要一个“软着陆”,考生不要熬夜打游戏、刷手机,更不要剧烈运动后猛灌冷饮、猛吹空调,可约上三五好友,去河边或者公园信步漫游,任风拂过胸前、看头顶云卷云舒,彻底放松一下身心。

到了本周后期,晴热回归,最高气温33℃。这时候如果想出去玩,就要讲究策略了。白天尽量安排室内活动,

比如去博物馆看展览,或者约同学去看一部心仪已久的电影。如果实在想到户外“撒欢”,一定要避开中午12时到下午3时这个时段。若家长有闲暇,可带孩子到鸡公山、波尔登森林公园等地,这些地方树荫浓密,山风习习,比较适合纳凉休闲、放松身心。

穿衣方面,本周前两日适合薄长袖叠穿短袖,后几天气温渐高,宜穿短装、宽松款式;出门可带把晴雨伞,既能遮阳又能挡雨。饮食上,考后不要放纵贪凉,切记勿空腹吃冰镇西瓜、喝冰镇饮料。室内纳凉时,空调温度尽量不要低于26度,用最适宜的温度保护好自己的身体,为即将到来的暑假储备充足的能量。

如同夏日的天气,高考是一场青春的“强对流”,来得猛,去得也快。当然,雨过天晴之后,天空也将会比以前更蓝、更透亮。愿每一位考生都能踩着本周舒适的天气节奏,慢慢放松、好好休息,然后带着一身晴朗,去迎接属于自己的漫长暑假和新的人生旅程。

