

一周天气预览

星期一 7月13日



阵雨 27℃~36℃

星期二 7月14日



小雨到阵雨 30℃~35℃

星期三 7月15日



多云 28℃~35℃

星期四 7月16日



阵雨 26℃~35℃

星期五 7月17日



阵雨 26℃~32℃

星期六 7月18日



阴 25℃~31℃

星期日 7月19日



多云 24℃~33℃

信阳市气象台7月12日17时发布

“铁板烧”+“蒸桑拿”
“加长版”三伏天来了

10日傍晚,市民在浉河上游水上乐园戏水纳凉。本报记者 华唯 摄

本报记者 韩 蕾

上周,我市天气的主角依然是“高温”,太阳早早“上岗”,户外热风扑面而来。上周二,小暑节气如约而至,这不仅标志着盛夏时节的正式开启,也给原本就闷热难耐的天气又添了一把“火”。到了周末,信阳市气象台发布的高温橙色预警信号,让人对酷暑难耐有了更深切的体会。

本周,这样“复制粘贴”般的高温天气是否会迎来一些新变化?市气象台发布的天气预报显示,本周我市高温与雨水交织,盛夏氛围丝毫没有减弱,雨水带来的降温效果也非常有限,整个城市依然被闷热感笼罩着。

具体来看,本周由雨水“开幕”。周一,阴天间多云有阵雨、雷阵雨,东部县区中到大雨,局部暴雨,并伴有强对流天气,但雨水也没有浇熄夏天的“热辣滚烫”,当天

的最高气温依然达到36℃。周二,阴天到多云有小到中阵雨、雷阵雨,局部大雨,并伴有局地短时强降水等强对流天气,最高气温依然坚挺在35℃。周三,雨水短暂收兵,转为多云间晴天,太阳露脸,高温持续在线。周四、周五新一轮降水赶来“续杯”,阵雨、雷阵雨多发,高温暂时被打压,周五的最高温度将从周四的35℃降至32℃。周末,雨水暂歇,天气以阴天或多云为主,最高气温也维持在30℃~33℃,但暑热始终如影随形,周末如需出门依然要注意防暑降温。

就在这热浪雨水轮番登场的节奏中,三伏天悄然到来。本周三(7月15日),我们将正式迈入小暑至处暑间一年中气温最高、潮湿闷热的时段——三伏天。今年的三伏是“加长版”,全程长达40天。初伏从7月15日至7月24日,共10天;中伏从7月25日

一直延续到8月13日,长达20天;末伏则从8月14日至8月23日,共10天。

三伏天期间高温高湿叠加的“桑拿天”将成为常态。所以,我们要时刻紧绷防暑降温这根弦,外出时尽量避开高温时段,必须外出时,做好防晒准备,避免皮肤直接暴晒。长期户外作业、大量出汗后,适量饮用淡盐水、电解质水、防暑凉茶,补充流失的电解质。

高温天肠胃消化功能减弱,饮食宜以清淡易消化为主,做到荤素合理搭配,多吃清热解暑的食材。高温天要减少高强度运动,运动选择清晨、傍晚凉爽时段,运动后及时擦干身上的汗水,补充温淡盐水。高温天气容易使人感到心浮气躁,大家要注意调节情绪,保持规律的作息,若有条件中午可小憩15分钟~30分钟,在缓解上午疲劳的同时,也为下午储备精力。