

“桑拿天”持续 立秋难消暑

一周天气预览

星期一 8月3日



多云到阵雨 26℃~37℃

星期二 8月4日



多云到阵雨 26℃~37℃

星期三 8月5日



晴 25℃~37℃

星期四 8月6日



多云到阵雨 25℃~37℃

星期五 8月7日



多云到阵雨 25℃~37℃

星期六 8月8日



多云到阵雨 26℃~37℃

星期日 8月9日



多云到阵雨 26℃~30℃



烈日下奔忙的外卖小哥。

本报记者张方志昨日中午拍摄于我市中心城区

本报记者 张方志

刚刚过去的一周,信阳的天气上演“先雨后晴”的变化。前期阵性降水频繁来袭,短时强降水分布不均,短暂驱散了盛夏的燥热。尤其是周二午后那场大雨,雨势迅猛。但雨水并未遏制升温态势,天气转晴后,高温预警接连发布。

8月1日,我市气温再度攀升。据河南省气象台监测数据,8月1日全省当日最高气温前三名均出现在信阳——商城 37.1℃、光山 36.6℃、潢川 36.5℃。这还只是实测气温,高温叠加高湿度,人体体感温度可达 40℃ 甚至更高。信阳正式迎来持续性“桑拿天”。

市气象局发布的天气预报显示,本周我市天气将继续上演“多云加阵雨”的剧本——上午晴间多云,午后有分散性短时阵雨、雷阵雨。烈日连续照射下,本周气温居高不下,最高气温可达 37℃,局部地区超 37℃。“桑拿天”将保持全程

“播放状态”。

本周五,我们将迎来秋季的第一个节气——立秋。从字面含义看,立秋代表酷暑渐消,秋日将至,但立秋只是天文上的节气转换,并不代表天气立刻转凉。按照气候学标准,连续 5 天平均气温稳定低于 22℃ 才算入秋,江淮地区通常要到 9 月中下旬才真正入秋。对于信阳来说,入秋尚有时日。

值得注意的是,今年立秋属于典型“秋包伏”。民间根据立秋与末伏的时间关系分为两种:“伏包秋”即立秋当日恰逢末伏首日,立秋后暑热消退较快;“秋包伏”则是立秋过后才进入末伏,立秋后仍有十余天伏天。今年 8 月 7 日立秋,8 月 14 日方才进入末伏,正是标准的“秋包伏”。民间素有“秋包伏,热得哭”的说法,这个时段,天气表现仍是盛夏,甚至比盛夏还要炎热难熬。

身处高温高湿的“桑拿天”,人体汗液不易蒸发,散热困难,体感温度远高于实际气

温。户外施工、田间劳作要调整作业时间,尽量避开上午 10 时到下午 4 时这个最热时段。外卖配送从业者出行多在高温时段,更要注意防暑降温。

日常生活中,我们也要顺应天气特征做好养生。穿衣方面,气温接近或超过 37℃ 时,皮肤不但不能散热,反而会从外界吸热,穿得少未必凉快。建议选择浅色、宽松的纯棉或麻质衣物,既透气又能防晒。饮食方面,宜清淡,多吃冬瓜、绿豆、薏米、山药、苦瓜等清热祛湿的食材,少碰重油重辣和生冷寒凉的食物。喝水要少量多次,每次 100 毫升至 150 毫升,出汗多时可补充淡盐水或绿豆汤。起居方面,合理使用空调,温度设定在 26℃ 至 28℃,避免冷风直吹。切忌大汗后冲冷水澡——剧烈的温差会让血管急剧收缩,反而不利散热。出行方面,午后阵雨说来就来,出门可随身带把伞,既能遮阳又能挡雨。