

风雨洗暑气 末伏寻清欢

一周天气预览

星期一 8月17日



多云 24℃~31℃

星期二 8月18日



多云 25℃~32℃

星期三 8月19日



多云 24℃~31℃

星期四 8月20日



多云到阵雨 25℃~31℃

星期五 8月21日



多云 25℃~32℃

星期六 8月22日



多云到阵雨 25℃~31℃

星期日 8月23日



阴到小雨 25℃~31℃

信阳市气象台8月16日17时发布



昨日下午,三位小朋友在浉河栈道上互拍。

本报记者 张方志 摄

本报记者 张方志

刚刚过去的一周,今年第13号台风“白海豚”携丰沛水汽北上深入中原,给豫南大地带来持续性风雨天气。本轮降水集中且强度较大,持续两三天的降雨让我市多个乡镇降水量刷新阶段性极值,充沛雨水滋润了豫南大地,也洗去了盛夏的燥热之气。

自8月13日起,“白海豚”逐步远离豫南大地,但影响仍在,残余环流带来显著降温效果,强势驱散了盘踞已久的副热带高压,终结了持续多日的酷暑高温。上周后期,信阳气温大幅回落,最高气温稳定在26℃左右,一改中伏闷热难耐的常态,让我们在本该炎热的伏天邂逅了难得的夏日清凉。风雨洗礼过后,城区草木苍翠、空气清新,不少市民走出家门休闲散步、近郊游玩,尽享舒爽天气。

如今台风“白海豚”的影响彻底落幕,末伏也已开启,不少市民关心盛夏酷热是否

会卷土重来。市气象台最新发布的天气预报显示,本周我市天气整体温和舒适,无极端高温天气。其中,前期以多云间晴天气为主,气温稳步回升,最高气温维持在32℃左右;周四起天气转阴,将迎来分散性降水,气温保持稳定,体感较为温润。

整体来看,本周我市告别了盛夏炙烤模式,舒适天气居多。但需注意,末伏暑湿未消,加之前期持续强降水导致空气、地表湿度偏高,32℃的气温下依旧会出现闷热体感,暑湿侵袭的特点较为明显。

时节悄然更迭,盛夏酷暑逐渐消退,秋日微凉缓缓浸润,正是调节身心、近郊出游的好时节。

衣食住行方面,建议大家穿搭以轻薄透气的棉麻短袖、薄长裤为主,早晚温差略有变化,老人和孩子可备一件薄外套,避免着凉。持续高湿度环境易滋生细菌,衣物建议勤洗勤晒,保持干爽。饮食遵循清补祛湿原则,可多食用冬

瓜、薏米、莲藕等时令食材,少饮用生冷冰饮,养护脾胃、祛除体内湿气。居家注意适时开窗通风,雨后室内潮湿可借助除湿设备改善环境。

休闲出游方面,本周晴雨相间的天气适宜短途休闲出行。清晨可漫步浉河两岸、城区各大公园,呼吸雨后清新空气,欣赏草木新绿,舒缓身心。闲暇日正午之后可开展近郊轻出游,既可前往睡仙桥水库滩涂漫步,欣赏夏日草木最后的青葱景致;也可奔赴灵山脚下,穿梭乡间阡陌,打卡层层叠叠的稻田风光,感受秋收将至的烟火气息。除此之外,绿意葱茏的茶山、清幽静谧的鸡公山也是绝佳去处,山林植被繁茂,凉意十足。

需要特别提醒的是,前期连续强降水导致土壤含水量饱和,山区、河滩、边坡区域仍存在滑坡、落石等地质灾害隐患。市民出游应选择正规游览步道,远离深山险坡、河道低洼地带,雨天切勿进山游玩,安全惬意度过末伏。

