



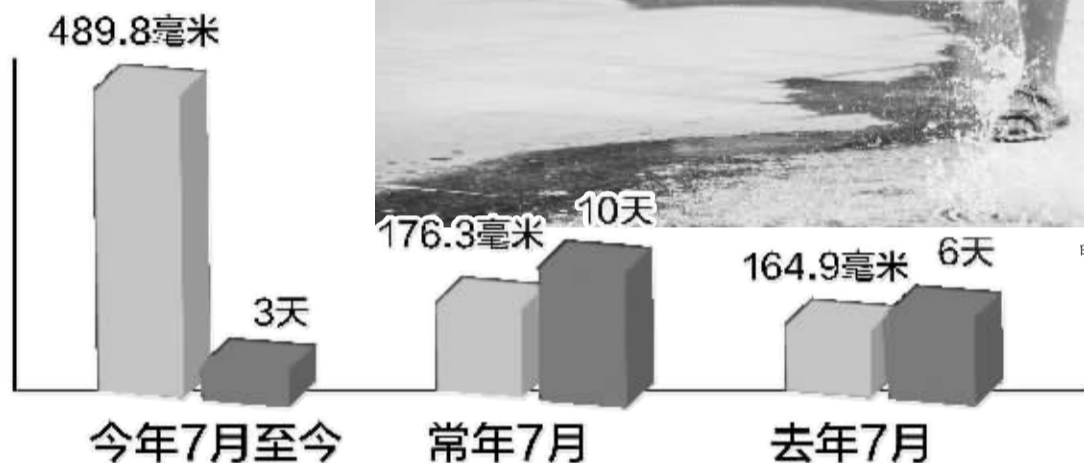
入夏以来昨天最热, 今明局部将超39℃ “烧烤模式”已开启, 准备好了吗?

□记者 陈胜男

在昨天之前, 宁波的夏天还算比较凉爽, 没经历过几个高温天, 所以一下子热出新高度还真有些不适应。气象台预计, 这样的晴热状态最少持续一周, 如果副热带高压继续作威作福, 那么再炎热下去也是有可能的。



昨天, 孩子在和义大道附近的喷水池享受清凉。记者 唐严 摄



今年7月, 雨量明显多于常年, 高温天数则少于常年。严勇杰 制图

昨天又是高温又有冰雹

过去两天宁波连续出现高温, 前天35.5℃, 昨天又飙高到37.3℃, 刷新了今年入夏的高温纪录。昨天各县(市)区本站最高气温均在高温线上。其中余姚37.6℃, 鄞州37.3℃, 奉化和宁海36.9℃, 象山36℃, 慈溪35.8℃, 北仑35.7℃, 镇海35.3℃。

原本预计昨天的高温还是和前天一样, 范围小、强度弱, 谁料副高提前加强, 而阻挡升温的降水傍晚才到来, 北仑、鄞州、镇海等多地先后出现雷电活动, 并出现短时雷雨大风。其中在奉化溪口, 慈溪掌起一

带还先后下起了冰雹。

随着副高逐渐控制了宁波上空, 市气象台昨天发布今夏第一个高温报告, 今明我市大部分地区的最高气温可达36℃到38℃, 局部可能超过39℃。首席预报员钱燕珍说, 不仅仅是今明有高温, 这一整周大家都要做好防暑降温工作。如果受到副高持续控制, 连续晴热高温就可能再往后延续。

今夏的烧烤模式已开启, 你做好准备了吗?

入夏以来一度凉爽如秋

在本周之前, 这个夏季至今还是凉爽的, 尤其7月初甚至出现过连续3天最低气温创历史同日纪录, 分别是7月5日、6日和7日, 那三天的最低气温在18℃左右, 日平均气温20℃上下。正巧7日迎来小暑, 于是就有不少人开玩笑说, 小暑节气过出了小寒节气的味道。

甬城自5月25日入夏至今, 只出现6个高温天, 分别是6月24日35.9℃、6月25日35.4℃、6月30日36.4℃、7月13日35.7℃、7月25日35.5℃、7月26日37.3℃。

月初的凉爽和降水不开。当时正处于梅汛期, 梅雨带控制下雨水连绵, 又有偏东气流和弱冷空气来凑热闹, 三者共同影响才有了凉爽如秋的错觉。

去年宁波雨多寡照, 就是个典型的凉夏。据统计, 去年夏季全市高温日数平均仅6天, 宁波市区为

10天(其中7月份有6天、8月份有4天)。2000年以来, 宁波每年夏季平均高温天有31天, 去年是21世纪以来宁波高温天最少的一年。

再往前看, 2013年宁波全市夏季平均高温日数达39.5天, 为常年的2.6倍, 市区高温天高达45个。此外, 当年极端最高气温屡创新高, 并多次居全国之首, 40℃以上高温日数打破历史纪录, 8月7日奉化站极端最高气温达43.5℃, 远超历史最高纪录。8月宁波市区平均气温达30.7℃, 比常年偏高2.7℃, 创历史新高。

而今年7月至今, 我市雨量已达489.8毫米, 高温天仅3个。而常年7月宁波降水量是176.3毫米, 有10个高温天。去年“凉夏”的7月, 宁波雨量为164.9毫米, 出现了6个高温天。

接下来“干烤”会让人感觉更热

关于厄尔尼诺是否能给今年的宁波带来“凉夏”, 还很难说。但钱燕珍认为, 这周遇上连续晴热高温天是事实了。

如果说之前几天因为湿度还高, 有种黄梅天的闷热感, 那么接下去一段时间受到副高控制, 天气相对稳定, 午后出现雷阵雨的可能性就小了。

这里需要说明的是, 天气预报说今明大部分地区最高气温可达36℃到38℃, 局部可能超过39℃, 但体感上或许还会更热。

天气预报中的气温仅代表空气的冷暖程度, 并不能完全表示出人体对环境的冷暖感受, 但气温高低可以作为人体冷暖感受的一个参数, 这也正是

空气温度与体感温度的区别所在。

在相同的气温条件下, 人们还会因空气湿度、风速大小、着装颜色、日射甚至心情等不同而产生不同的冷暖感受。例如在气温30℃的环境中, 空气的相对湿度在40%—50%左右, 平均风速在3米/秒以上时, 人们就不会感到很热; 然而在相同的温度条件下, 相对湿度若增大到80%以上、风速很小时, 人们就会产生闷热难熬的感觉, 体弱者甚至会出现中暑。

酷暑之下, 大家出门勿忘做好防暑降温工作, 条件允许可以避开正午时分出门, 尤其14时前后是一天中最高气温出现的时段。

相关新闻

这两天已有一些中暑患者就诊 不想被“烤”晕 注意补液和避暑

□记者 董程红

这几天, 在市区各大医院急诊中, 因高温而引发不适的患者陆续出现。“这两天, 平均每天都能接到四五名中暑患者, 还有10多名因为高温导致基础疾病加重的患者。”李惠利医院急诊科主任医师方建江表示, 目前这类患者的症状大多较轻, 未来在持续高温作用下, 或出现重症患者。

中暑的大部分是午后户外作业人员

记者从市急救中心和市区几家医院了解到, 中暑的多是午后户外作业人员。市急救中心出车记录显示, 近期的两名患者都是下午三点左右, 在工地上干活时中暑的。一人大量出汗后, 突发双下肢抽搐, 经诊断为轻度中暑。另一人神志不清倒地, 呼吸急促, 还伴随呕吐, 双手痉挛, 病情属于中度。

在医院急诊科的中暑患者, 也多是从事户外体力劳动的。他们的症状主要有头晕、呕吐、腹泻等, 一般经过输液和休息, 当天就出院了。

方建江说, 除了中暑患者, 还有不少老年人, 由于高温, 导致原有的消化道疾病和心血管疾病加重, 如血压突然降低, 产生头晕甚至昏厥。

空调加冰饮, 同样也可能诱发中暑

在李惠利医院, 记者还遇到一名“冻”出来的中暑患者。方医生说, 高温会导致中暑, 低温特别是冷热交替也很容易导致中暑。空调房间是封闭环境, 空气不流通, 待久了本就不利于人体健康。人从外面到空调房间, 毛孔一下子收缩, 到了室外, 毛孔又来不及打开, 体温在短时间内迅速波动, 就是所谓的“热气逼进”。

最好的方法, 就是进出空调房间之前要有所“缓冲”。进入室内, 先擦擦汗, 换身衣服或洗个澡, 再打开空调。出门前, 先关闭空调, 改用风扇, 过个15分钟以上再出门。这样, 人体能更好适应内外环境温度的差异。

预防中暑, 不渴也要多喝水

中暑主要是因为环境温度的变化超过了人体自身调节能力所致。预防中暑最主要的就是避开高温。户外作业人员要加强劳动保护, 室内工作人员要注意通风。居家的老人不要太省, 该开空调还是要开空调。

中暑与体液的流失也有关系。专家建议, 身边放一瓶水, 时不时就喝上一两口。如果是在户外, 最好在水里加一小撮盐, 有利于人体的体液平衡。中暑有轻、中、重度之分。无论哪种, 首先要做的就是停止活动, 转移到阴凉通风处休息, 喝一些水或稀释的果汁。如果症状较轻, 一段时间后就能自行好转。重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病3种。热衰竭和热射病要尽快送医院, 送医院途中可以用酒精擦拭四肢和腋下, 如果患者昏迷并有呕吐, 要注意将头部歪向一侧, 防止呕吐物堵塞气道。