

# 警报：已被副热带高压“锁定”

## 今明两天，我市部分地区最高气温可达39℃

本报讯(记者 石承承)昨天，“高温橙”霸屏。而这仅仅是一个开始，8月14日到15日，我们依旧只能在“热”和“更热”之间徘徊。市气象台昨天发布高温报告，今明两天，我市大部分地区最高气温可达36℃-39℃，要做好防暑降温工作。与此同时，今天和明天我市都将是晴到多云

的“好天气”，没有云层的遮挡，直面阳光的炙烤，炎热会来得更加猛烈。

市气象台表示，持续高温的出现，是因为我们目前已经被副热带高压牢牢“锁定”。

以昨天为例，我们身处副热带高压营造的晴空区，气温就像脱缰的野马一路飙升，我市大部分地区最高气

温超过38℃，其中，镇海、奉化两地的最高气温均达到38.7℃，并列第一。

昨天，除宁海、象山外，我市其他区域的气象部门均发布高温橙色预警，这也是今年夏天以来“高温橙”第一次集中出现。

熬过8月14日到15日这一波高温，是不是有望缓一缓？从市气象台

昨天发布的未来10天预报看，我市一直是晴热高温天气，只是8月15日之后，最高气温没有那么多高，但也将维持在35℃-37℃。

好消息是，根据中央气象台预报，未来10天，南海和西北太平洋面可能有1~2个台风生成。这或将在后期给我们带来一丝凉意。

### 高温天 “不出门”

## 懒得出门吃饭 靠外卖“度日”

### 宁波外卖点餐量近期大幅增长

“烧烤模式”下，室外热浪滚滚，不想出门，靠外卖“度日”，成立不少宁波人的选择。



前天中午，市区某写字楼一楼前台，放了许多外卖。

### 写字楼上班族每天靠外卖“度日”

前天中午11点40分，在东部新城金融中心某写字楼上班的赵女士接到外卖骑手的电话，她的中餐到了。下楼，取餐，拿回到小会议室，这已经是她第三天靠外卖解决午饭问题了。从一楼前台摆放的外卖数量看，在这栋楼里还有不少跟她一样选择外卖“度日”。

“这几天中午实在太热了，真是懒得出门吃饭，外卖当然是最好的选择。”赵女士说，其实自己家离公司并不远，开车10分钟左右，而且公司中午有2个多小时午休时间，之前天气不热的时候，她一般会回家吃午饭。但随着气温飙升，中午出门需要“很大的勇气”，就作罢了，有时

候连家里的晚饭都是通过外卖解决的。

赵女士说，她的许多同事最近也开启了外卖“度日”的生活模式，不仅是午餐，还会买些日用品和食材，让外卖小哥送到家里。“这种酷暑天，都懒得出门，外卖省时省力又省心，实在是解决了大问题。”赵女士笑着说。

### 高温来袭，宁波进入暑期外卖点餐高峰

赵女士的说法在商家那里得到佐证。记者在走访中发现，午餐、晚餐时段，很多餐饮商家、饮品店的门口，取餐的外卖小哥络绎不绝。即便是平时更倚重门店零售的熟食店，也成了“外卖重镇”。比如宁波熟食连锁品牌“大块头”近几日的销量增长了近4倍。“大块头”相关负责人杨芳表示，近来天气炎热，很多顾客图省事，就直接在网上下单。

美团外卖相关工作人员表示，近几日，宁波消费者通过该平

台预订外卖的人数呈明显上升趋势，消费人群从写字楼延伸至各小区。至于点单高峰时段，工作日以午餐时段为主，双休日则覆盖了午餐、下午茶、晚餐、宵夜等各时段。

美团外卖鄞州北区站长邓先生说，天气越来越热，他们配送的单量也快速上涨，目前工作日的单量在每天2300单左右，周五和双休日能达到每天2800单。“我们主要负责印象城周边4公里范围，以住宅小区为主。天热

了，大家不愿在家做饭，中晚餐的点单量增长很快。此外，通过外卖平台选购饮料、日用品的消费者也很多。特别是饮料单量，大幅上升，下午时段跑的单子多是奶茶、果茶之类的饮料。”

此外，不少有配送业务的商场超市，近期的送单量也大幅增加。例如三江超市和盒马鲜生，这段时间的熟食、冷冻品和净菜半成品“快手菜系列”的销量，均有比较明显的增长。

记者 黎莉

### 高温天 “乱出门”

## 傍晚外出锻炼 男子晕倒路边

### 医生提醒：

### 夏天锻炼要“备足功课”

“医生快看看我老公，突然间就没意识了……”8月11日傍晚，一名年轻女子紧张地告诉医生。

据介绍，男子姓张，平时酷爱运动，每天户外运动“打卡”已成为一种习惯。当天傍晚6点左右，张先生像往常一样出门跑步，当时路面温度很高，他跑了十几分钟就晕倒在路边，路人赶紧呼救并联系了他的家人。

随即，救护车将其送到市医疗中心李惠利医院急诊科。

经检查，刚送到医院时，张先生意识模糊，全身湿冷，畏寒，体温高达40.0℃，医护人员第一时间采取补液、气管插管等急救措施。化验结果显示，张先生有急性肾功能不全、急性心肌损伤，因情况严重被收治到重症监护室进一步治疗。

医生从家属口中了解到，张先生平时身体健硕，常年参加马拉松，但近期睡眠不好，事发前还跟朋友喝了酒。结合相关检查报告，医生诊断张先生患的是劳力性热射病。

据介绍，劳力性热射病常见于健康的年轻人在高温、高湿的环境下进行体力劳动或剧烈运动时，忽然感觉全身不适，继而体温迅速升高，达40℃以上，常伴有严重的横纹肌溶解，弥散性血管内凝血，病情变化比较快，死亡率比较高。患者还可能表现出其他器官功能受损的表现，如中枢神经系统受损、肝肾功能损害、呼吸功能不全、急性胃肠道功能损害、心血管功能不全等。

医生提醒，随着健康意识的增强，很多年轻人都有晨跑、夜跑甚至跑马拉松的爱好，但在运动前要“备足功课”：第一，避免在高温、湿度大的环境中剧烈运动；第二，运动前需要对身体进行评估和调整，保证充足的睡眠和必需的能量补充，以及把持良好的心态，量力而行；第三，跑步过程中，要密切关注自己的身体状态，及时补充水分，如果身体有任何不适，需要立即停止运动；第四，运动后要加强营养，充分休息。

记者 孙美星 通讯员 张林霞 胡佳妮