

热！热！热！

全国城市气温榜，余姚慈溪位列前十

好消息是再熬一天，雨水就要来了

热！热！热！昨日一大早出门，是不是觉得气温热得有点过分？太阳明晃晃不说，晒在身上还有些火辣辣的。

“太阳公公上班有点早！”

“快被晒成小龙虾了……”不少网友在朋友圈里吐槽。

全国城市气温榜，余姚慈溪位列前十

据中央气象台的实时数据显示，29日上午8时，余姚市的气温达到32.4℃，位居全国第二；慈溪市的温度为31.8℃，全国第十。也就是说，在全国城市气温排行榜上，我市两地位列前十。

9时，余姚市的气温仍在攀升，已经达到了33.8℃，从排名看，依然是全国第二，紧随新疆托克逊之后；慈溪市的排名也上升2位，

从全国第十上升至第八。

10时，余姚市的气温达到了34.4℃，依然坐稳全国城市气温榜次席的位置；慈溪市的气温略低，为34.3℃，位列全国第九。

11时，余姚市的气温上升至36.2℃，退出前三榜单，位列全国第四；慈溪市的气温首次掉出前十。1个小时后，也就是12时，余姚市气温也跌出前十。

今天仍以多云天气为主，明起雨水光临

其实，对于昨日上午的高温，气象部门早有预报。

据“宁波气象”昨日早上发布的消息——晴热天气依旧，上午8时市区的气温就有30.4℃，大家要继续做好防暑降温工作。好在局部地区将会有雷雨雨来“灭火”，雨水虽然会遏制一下气温，但是带来的强对流天气要请大家注意防范了。30日依旧是多云天气为主，午后局部地区有雷雨雨。7月初，多阵性降水，由于雨水的光临，气温也会有所缓和。

作为昨日的“焦点”，余姚市当地气象部门10时再次发布高温报

告：受副热带高压边缘影响，预计当天我市平原地区最高气温将达35℃-37℃，希各有关方面注意做好防暑降温工作。

在微博、朋友圈里，一些网友发帖“喊热”。网友@烽燧在网上留言，“上午9时多从家中出门，在路上晒了半个多小时，只感到热气逼人，有时候路过没有树荫的路段，甚至喘不上气。这几天，看看外头的烈日，午后更是不敢轻易出门。”

网友“大橘逛马路”发帖称：“疯了！余姚居然是除新疆托克逊外全国最热的地方……”

●延伸阅读 高温天如何防暑降温，看这里

在日常生活中，我们该如何防暑降温呢？气象部门提醒——

(1)及时饮水

及时给身体补充水分是夏季防暑的重中之重，天气炎热身体出汗量大，需保持体内有充足的水分可以消耗。建议多喝白开水、淡盐水、茶水，饮料要适量，因为饮料中含有大量糖，多喝饮料可能会造成血糖升高等。

(2)外出做好防晒

尽量避免在最炎热时段外出，外出穿戴好防晒用品，比如戴帽子、戴墨镜、穿防晒服、打遮阳伞

等，最好在皮肤裸露部分涂上防晒霜，可以有效避免晒伤。

(3)吃些“酸”味促进消化

夏季炎热，容易导致食欲不振、脾胃功能下降，吃些“酸”味食物，像是西红柿、山楂等，可敛汗止泻、祛暑，预防因为流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴、健胃消食。

(4)保证充足睡眠

夏季日长夜短、气温高，人体新陈代谢旺盛，身体消耗大就容易感到疲劳。因此，保证充足的睡眠，可使大脑和身体得到放松，有利于恢复体力。 记者 马涛

高温

民生报告



水果经营户正在装卸西瓜。



甬城市民每天吃掉上千吨新鲜水果

进入盛夏，各类时令水果甜蜜“出道”。个大饱满的黄桃、汁水丰盈的西瓜……应季水果扎堆上市，水果市场出现“百果争香”的壮观场面。

6月29日清晨，宁波果品批发市场里，各类水果摆在醒目位置，琳琅满目，“挑逗”着市民的味蕾。

喧闹的批发市场内，运货的三轮车装满了散装的水果，只用透明胶带进行简单固定；散客拎着袋子来来往往，一边掏钱一边品尝，称赞水果的美味。这就是人间百味，人间烟火气。

在西瓜专区，经营户挥汗如雨，采购商们马

不停蹄挑选好瓜。

“我在姜山开了家水果店，最近天气越来越热，西瓜销量很好，今天打算进一车货。”据统计，近一周，市场日均销售量约为1150吨，其中，国产水果占据市场大半壁江山。

众多水果中，又以桃子、西瓜、杨梅为热销榜前三，批发均价分别为7.2元/公斤、3.84元/公斤、45.2元/公斤。目前，该市场静态库存储备（冷库库存量）541吨，动态库存1470吨，市场供应充足。接下去，随着本土翠梨、葡萄等大量上市，价格略有下降空间。

徐能 叶佳 袁一航 文/摄

讲文明 树新风 公益广告

诚信无价

人之信，商之魂，业之根。