



网友晒出的儿时夏季老物件。

# 超 36°C!

## 宁波两地昨冲上全国气温榜前十 又闷又热天气还将持续

昨日一早,太阳就火力全开!到中午12时,慈溪36.1°C!位列中央气象台发布的全国气温实况排行第二。13时,余姚36.5°C,位列中央气象台发布的全国气温实况排行第五。

宁波市气象台昨日也继续发布了高温报告:受副热带高压影响,当天宁波大部分地区最高气温可达35°C及以上,请注意做好防暑降温工作。

又闷又热高温还将持续,不过午后局部地区还是可能会有阵雨或雷雨。

今起副热带高压减弱南落,下午到明天会有一次系统性阵雨或雷雨天气过程,降水范围比较大,强度也更加剧烈,大家还是要注意做好防范强对流天气的准备。

强雷电时,人不要成为附近空旷区域的高点;暴雨时,要往高处走,并及时关注临近天气预报。

好在最高气温会略有下降,将跌落高温线,不过体感仍旧炎热。

坏消息是,7月2日起副高再次增强,维持最近这种午后局部雷阵雨的天气,一直到4日起天气格局才可能迎来转变。 据甬派

## 派友圈

高温来了!虽然未出梅也未入伏,宁波市气象台已经提醒大家:做好准备,要和高温打“打持久战”。

不想出门、靠空调续命的日子里,有网友晒出了一些老物件,引发了“回忆杀”,小时候的夏天顿时回来了。

你小时候的夏天在哪里度过?那时候是怎么纳凉的?有哪些难忘的场面?甬派·派友圈推出了相关话题,来看看网友们的分享。



扫码参与相关话题讨论

## 说说儿时的夏天 来点清凉的回忆吧

网友“甬派用户5c3pl0”:小时候住在月湖边,外婆家的小院子里有一口井,是几户人家共用的。那时候的夏天,傍晚时分暑气散去一点,几家人都会往井里放西瓜,晚上拿出来吃,和现在的冰镇一个样。可惜老房子后来拆迁了,连带那时候的夏天,都回不来了。

网友“嫁作明州妇”:小时候的夏天,看着电视剧,吃着用凉水浸泡过的西瓜、西红柿,汽水和5毛钱的糖水冰棍;小巷子里,有巧手师傅,用新鲜的粽叶编成螳螂或者蝴蝶,是那个没有玩具的年代,所有小孩子心目中的“乐高”:乐得一蹦老高啦!

网友“天冷时月亮更亮”:小时候的夏天午后,是在没有空调的房间里,地砖上铺草席,往上面一躺,头顶一个大吊扇呼呼地转。主打一个心静自然凉。

网友“噶吱”:小时候的夏天会约上村里面差不多年纪的小伙伴们在河道里游泳嬉戏!不到大人们来凶就是不上岸的。到了吃晚饭的时候,会搬出家里的长凳到晒谷场上,地上浇上几桶井水,一起边聊天边吃晚饭。晚饭后会拿出解暑神器“冰镇西瓜”,那感觉比现在的哈根达斯强不

知道多少。大家围坐在一起,聊聊东家长西家短!

网友“嫵嫵”:家里曾经有过一把草叶扇,是在我很小的时候爸妈请人编的,上面还用红线绣了我的名字,堪称定制版。这把扇子陪伴了我整个学生时代,每个夏天都会发挥作用,扇风、赶蚊子。后来结婚离开父母家,父母后来也搬了家,这把扇子不知什么时候就不见了,但它一直留在我的记忆里。

网友“生生\_ixPy”:记得夏天一到,老祖宗留下来的亮得像是漆过油漆的竹床便是我和小姐姐的归宿。太阳一下山我们就把它抬到宽敞的院子,每天都用清水洗过一遍,一头靠到高略30公分石板上,还有一样是必备的,就是草编的蒲扇,既可以赶蚊虫又可以扇风。

网友“小慧\_cRDr”:小时候的夏天似乎没有现在这么热,蚊子也没有现在这么多。吃过晚饭村里的人就跟约好了似的,把家里的凉席、板凳搬到家门口一起乘凉。我经常躺在席子上抬头看着满天的星星,一闪一闪。总是在寻找北极星、北斗七星在哪里。那时候没有空调,但邻里关系十分和睦,没有手机玩,却比什么都开心。

## 宁波已有医院 接诊多例中暑患者! 医生支招如何防中暑

这两天,宁波市医疗中心李惠利医院急诊科收治了多位中暑患者,其中不少是户外工作者。

急诊科主任刘雪兰解释,当人体长时间处于高温环境下,且未采取适当的防护措施时,人体的体温调节功能会发生紊乱,并引起高热、大汗或无汗、口渴、恶心、胸闷、气短、四肢无力等一系列病症,这样以中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病便是中暑。

### 中暑会有哪些症状呢?

**先兆中暑:**头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等。

**轻症中暑:**体温往往在38°C以上,常出现面色潮红、大量出汗、皮肤灼热、四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等症。

**重症中暑:**分为热痉挛、热衰竭、日射病和热射病,严重可危及生命。

### 中暑后该如何处理?

刘雪兰提醒,如果是先兆中暑或轻症中暑,应迅速帮助患者离开高温环境,饮用含盐分的清凉饮料,在额部、颈部涂抹清凉油、风油精等,或服用藿香正气水、十滴水、人丹等中药。如果有血压降低、虚脱的症状,患者应立即平卧,并到医院就诊。

一旦发生重症中暑,应立即把中暑者送至医院。若远离医院,可立即用湿床单或湿衣服包裹病人,并用强力风扇增加蒸发散热。

### 如何预防中暑?

选择适宜的时间出行,尽量避免10时-16时出行,并记得要带好防晒用品和水。

尽量选用棉、麻、丝等凉快的面料制成的服装。

勤喝水,每天应保证1.5升-2升的饮水量,出汗多时可适当补充盐水。

饮食方面也尽量以清淡为主,多吃富含维生素的蔬菜和优质蛋白质的瘦肉、鱼类、豆制品等。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

