

“三伏”大幕开启,本周“热晴四射”

今年伏期共40天;预计,本周无明显降水,最高气温或达39℃

■本报记者 胡亚华

本报讯 热热热!连日来,衡阳深陷“热晴四射”的天气模式之中,监测显示,11日最高气温达37.2℃,出现在衡阳市城区。昨日9时,市气象台发布了高温橙色预警,预计,本周无明显降水,最高气温或达39℃。

昨日入伏,一年当中气温最高且又潮湿、

闷热的“三伏天”来了。今年的“三伏天”有40天。初伏:7月11日至7月20日,共10天;中伏:7月21日至8月9日,共20天;末伏:8月10日至8月19日,共10天。“三伏天”是出现在小暑与处暑之间,“伏”表示阴气受阳气所迫,所以“三伏天”是一年中最热的时候。今年“三伏天”期间具有高温强度强、空气湿度大、持续时间长等特点,受到副热带高压的牢牢掌

控,头伏期间,仍然呈现高温高湿的天气特征,受东风气流影响,17日、18日将出现分散性降水,但仍然无法撼动上蒸下煮的“桑拿天”格局,本周将迎来高温炙烤,最高气温或达39℃。专家提醒,暑热来势汹汹,尽量减少高温时段的出行,外出时应备好防晒衣、防晒帽、遮阳伞、墨镜等物品,注意多补充水分,同时,切忌贪凉,以防患上“空调病”。

相关链接①

伏期江南等地将出现阶段性高温热浪

今年伏期天气气候怎么样?和往年相比有何特点?

国家气候中心针对今年盛夏全国气候趋势预测的会商显示,盛夏全国大部分地区气温接近常年同期到偏高,新疆大部、黄淮、江淮、江汉、江南等地高温日数较常年同期偏多,将出现阶段性高温热浪。

“受西太平洋副热带高压和大陆高压共同作用影响,今年伏期我国受高温影响的区域更为显著。”国家气候中心首席预报员陈丽娟说,“近期,伴随西太平洋副热带高压的第二次北跳,梅雨结束,受副高控制的黄淮、江淮、江南等区域将出现高温天气。”

与伏天同时“上场”的还有强降雨。据中央气象台预报,12日至13日,黄淮北部、华北大部、东北地区南部等地将先后出现强降雨天气。中央气象台首席预报员张芳华表示,华北雨季的平均时段为7月18日至8月18日,本次强降雨过程相对于华北雨季的平均开始时间稍微偏早一些。预计本次降水过程后,华北雨季将正式开启。

“随着盛夏台风活动加强,华东沿海、华南南部等地降水将有所增多。”陈丽娟表示,预计盛夏时段,我国将呈现南北两条多雨带布局,以北方雨带为主。

相关链接②

“三伏天”时长怎么算?

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,我国古代以“干支”法记录年、月、日,即用“十天干”配“十二地支”,所以,每隔10天就会出现一个“庚日”。依传统历法规定,夏至后第三个“庚日”起进入头伏,第四个“庚日”起进入中伏,立秋后第一个“庚日”起进入末伏,合称“三伏”。初伏和末伏都是10天,中伏有时是10天,有时是20天。

什么情况下中伏是10天或是20天?罗澍伟解释说,这与夏至后第一个“庚日”出现的早晚有关。测算发现,如果第一个“庚日”出现在夏至的5天之后,那么从夏至到立秋的45天中,只能有4个“庚日”,立秋后的第一个“庚日”,距进入中伏的第4个“庚日”,只有10天时间;如果第一个“庚日”出现在夏至后的5天之内,那么从夏至到立秋的45天中便会出现5个“庚日”,立秋后的第一个“庚日”,距进入中伏的第4个“庚日”,要有20天的时间,民间俗称“俩中伏”。

伏天虽热,不要过度贪凉

1. 贪吹空调凉风

颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

2. 贪吃冷饮

天气炎热出汗较多,如果迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,容易诱发心绞痛甚至心肌梗死。

3. 贪洗凉水澡

夏季出汗后,毛孔全张开着,这时候再用凉水一冲很容易感冒。此外,在凉水刺激下,血管迅速收缩,还会引起血压上升、心脏供血不足等情况,尤其是有高血压的老人。

“三伏天”养生做好“五个一”

1. 一个温度26℃

空调温度以26℃为宜,保证室内外温差不超过8℃。

2. 一个午觉

夏季气温高,睡眠容易不好。补个15-30分钟的午觉,让下午有个好精力。

3. 一杯温水

水别等渴了再喝,经常小口小口喝杯温开水;建议每天喝水量最好多于1200ml。

4. 一次泡脚

睡前用40℃的温水泡脚,可祛湿,还能提高睡眠质量。

5. 一小时步行

走路运动适合夏季,每天快走30分钟到1个小时,以微微出汗为宜。

“三伏天”如何预防中暑?

- 天气炎热,出汗增多,勤洗澡,勤换衣,及时补水
- 减少高温时段外出,若外出,做好防暑措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件最好涂抹防晒霜,并随身携带一些防暑用品,如风油精、清凉油、藿香正气水等
- 晚睡早起,中午小憩,调养心神
- 饮食清淡,不肥甘厚味,慎用辛燥之品
- 保持心情愉快,戒躁息怒,避免情绪中暑

“三伏天”怎么吃?

多吃两种菜

绿豆芽——补充水分
莲藕——增加营养

多吃三种瓜

凉拌苦瓜——祛痱子
清炒丝瓜——平痰喘
冬瓜煲汤——增食欲

多喝三种茶

西瓜皮凉茶——祛暑利尿
荷叶茶饮——祛湿止泻
乌梅茶饮——促进食欲