

烈日炎炎似火烧 市民防晒“出大招”

■文/本报记者 张 花

图/张志伟 实习生 王皓永 周继晋

本报讯 近期我市气温唱“高调”，白花花的太阳让人直呼“热得受不了”。有朋友圈甚至调侃：此时能跟你一起出去的，都是真爱。对抗高温暴晒，市民纷纷使出防晒“大招”，墨镜、遮阳伞、防晒面罩……各种装备齐上身，各路“侠女”聚集衡阳街头，成了一道别样风景线。

爱美的衡阳姑娘们，在烈日下出行，那是“全副武装”，穿上长衣长裤、戴上墨镜和面罩不说，还得撑上一把遮阳伞。昨日，记者在衡阳街头，就见识了各路“侠女”，被各种防晒装备遮得严严实实，即使照面也认不出谁是谁。“太阳太毒了，招架不住。”一位市民说道。除开爱美的衡阳姑娘们，那些糙汉子们在伏天也是有备出行，“远距离就打车，近距离的话，拿衣服或者广告纸挡一下。”市民罗先生如是说。

目前，我市已经进入“三伏天”。俗话说“冷在三九，热在三伏”。“三伏天”为何这么热？气象专家介绍，“三伏天”正值七八月，我国许多地区的天气形势受副热带高压影响，在高压内部下沉气流的控制下，天气晴朗少云，导致地表接受的太阳辐射能急剧上升，气温也随之上升。同时，在副热带高压的西北边缘地区，一些偏南方向的气流把海洋上的暖湿空气吹到我国大陆，为降雨提供水汽，地表湿度增大后，散发的热量会减少。这样，在吸热增多、散热减少的情况下，地表热量不断累积，出现一天比一天热的情况。进入三伏，地面积累热量达到高峰，天气就酷热了。

衡阳的热，那是有根有据的。湖南气象网7月13日消息，据实况数据显示，12日8时至13日8时，我省共计75站达35℃以上，最高气温出现在衡阳蒸湘区达38.8℃。湖南省气象台预计，14日、15日，湖南仍有大范围高温天气，最高气温38℃左右。看来，热是一定的，公共交通出行、户外活动或作业需注意防暑降温。



7月13日，骄阳如火的街头，市民“全副武装”出行。

相关链接

伏天虽热不要贪凉

天一热，很多人以为“伏天里要一心防暑”，其实，伏天更要提防的反而是“寒”。洗冷水澡、长时间吹空调、喝冰镇冷饮等，都是导致寒气入体的根源。

气象专家建议，伏天里，空调温度调至26℃左右，不开空调时注意开窗通风；伏天锻炼讲究轻缓，可选择10点前或下午5点后去户外运动，让身体微微出汗，运动后注意补水，最好不要饮用含大量糖分的饮料；饮食注意少寒凉，以免造成胃部痉挛。

虽说“三伏天”真的让人热得够呛，其实也是一个正常的气候现象，我们应以一种平和的心态迎接它、应对它。预防中暑、不要贪凉；多吃苦瓜，少吃冷饮；总之，要保持好心情，正确消暑。

注意情绪中暑 还要防蚊防火

天气太热，容易让人变得心浮气躁，一些原本脾气不错的人，也会失去耐心，稍有不顺，便恶语相向，甚至拳脚相加。心理学家将这种现象称之为“情绪中暑”。当气温超过35℃、日照超过12小时，“情绪中暑”的比例就会上升。在办公室或在车内，“情绪中暑”的比例较高，也称为“办公室脾气”和“车脾气”，危害很大。

气象专家提醒，近期高温持续，外出活动要做好防晒补水的工作，10时后到16时前为一天中最热的时段，有条件的尽量减少外出，外出做好必要的防暑防晒措施，同时还建议保持充

足的睡眠以及注意饮食调理，多吃新鲜蔬果。科学安排农业生产用水，抗旱依旧是重头戏。

另外，夏季也是“人蚊”大战的季节。传播致命疾病是蚊子的“杀手锏”。蚊子的活动与温度、湿度及降雨等气象因素有着密切联系。一般来讲，成蚊在20℃至30℃、相对湿度80%左右时最为活跃，且蚊子偏好体温较高、呼吸频率较快、新陈代谢快、喜欢穿深色衣服、爱化妆的人群。目前衡阳进入盛夏，气象部门提醒要做好防蚊措施，及时清理积水来消除蚊子孳生、繁殖的场所，使用正规的防蚊产品。