

雷阵雨天天报到,天气主打闷热

今明,35℃高温仍会持续,空气湿度较大,桑拿感十足



张诚 摄

保定晚报讯(通讯员徐义国)未来三天,我市雷阵雨频发,气温仍比较高,今明最高气温都在35℃上下,由于空气湿度大,体感会比较闷热。大家还需积极采取防暑降温措施,日常注意补水和用电安全。

雷雨天天打卡,闷热持续

据市气象台预测,25—27日受副热带高压北抬影响,雷阵雨天气较频繁。

具体预报如下:25日多云转雷阵雨,东风转北风2—3级,35℃—25℃。26日阴有雷阵雨,东风转北风2—3级,35℃—25℃。27日多云转雷阵雨,南风转东风2—3级,31℃—24℃。

本周后半段,高温退场

今天,我省高温范围扩大,大部主打“闷热”。中南部最高气温将在35℃—36℃。明天受降雨影响,气温略降,但南部局地仍有高温驻扎。随着雨水增多,本周后半段,高温将被击退,多地最高气温将回落到30℃附近。

今天至本周末,降雨开始增多,每天降雨范围都不小,降雨形式以雷阵雨或阵雨为主,局地雨势较强,且伴有短时强降水、短时大风、冰雹等强对流天气。

具体天气预报:今天白天,保定、廊坊及以北地区和

石家庄、邢台、邯郸三个地区的西部多云间阴有分散性雷阵雨或阵雨,局地有中到大雨,雷雨时局地伴有短时强降水、短时大风、冰雹等强对流天气,其他地区多云间晴。今天夜间到26日,全省多云间阴,大部分地区有分散性雷阵雨或阵雨。26日夜间到27日,全省多云转阴,大部分地区有雷阵雨或阵雨,其中中部地区有中到大雨。

江南华南高温发力,华北等地闷热感明显

今天,四川西部和南部、重庆大部、湖北西南部、湖南西北部、贵州北部、云南东北部、西藏东南部、台湾岛东部等地的部分地区有中到大雨,局地有暴雨。

气温方面,对于江南、华南等地来说,常年大暑节气是高温主力时段。未来两天,江南、华南等地最高气温35℃—37℃,局地超过37℃,体感温度或普遍超过40℃,“蒸煮”感十足,建议公众做好防暑降温措施,谨防热射病的发生。

至于华北、东北等地,目前已进入雨季,大量水汽使空气湿度增加,天气从干热向闷热转换。未来两天,东北地区南部、华东南部气温上升、湿度增加,北京、天津、山西等地最高气温在32℃—34℃左右,虽然普遍达不到35℃高温线,但因为湿度大,体感也会超35℃,公众仍需继续做好防暑降温措施。

夏季防治风湿 应少吹冷风忌大汗

过度吹空调和风扇可能诱发风湿、通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日,记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示,从中医角度讲,风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭,导致经脉阻滞、气血运行不畅,患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症,严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日,有些人会过度吹空调和风扇,对于风湿患者来讲,这很容易诱发疾病复发;对于没有风湿的人,也有可能引起疾病发作。此外,想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解,年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭,喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻,容易导致痛风发生。

陈岩松表示,夏季想要预防风湿疾病发作,不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户,保持室内空气适当流通即可,不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时,可以在清晨或傍晚清凉时,通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力,也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

据新华社

中医支招健康过三伏天

三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众,三伏天暑湿较盛,易损伤人体阳气,中暑、心血管意外等疾病高发,要注意科学养生,合理运动,适当食补,在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任熊新贵提醒,三伏天尽量保证饮食清淡,山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿,湿气偏重的人群可适当食用。三伏天气温持续升高,暑邪较盛,心脑血管病人要注意防晒,保持生活环境的清凉舒适,及时补充水分,多食用蔬菜、水果;注意调养情志,保持稳定的情绪,避免血压发生太大波动;避免大量出汗,及时补充水分,避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒,老人三伏天防暑应以防外邪为主,进行食补,科学锻炼,提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内,不要过度食用冷饮,避免寒邪损伤人体脾胃,出现食欲不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出,三伏天是一年中温补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理,适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物,激发脾胃、肾脏的阳气。也可在专业医师的指导下,服用补阳的汤药或药膳。

据新华社

遭遇城市内涝如何避险

城市内涝,是指短时间内强降雨或者连续性降雨超过城市的排水能力,出现道路积水等灾害现象,经常会发生在城市的低洼地带。造成内涝的原因之一是降雨强度大,范围集中。遭遇城市内涝如何避险?

行人切勿在积水中行走

不要在有积水的道路上行走,注意路边防汛安全警示标志,不要靠近有漩涡的地方,防止跌入缺失井盖的深井、地坑等危险区域,切忌冒险涉水。

行人切勿靠近电线等金属物体

不倚靠路灯杆、信号杆,避免与含金属物体接触。暴雨天气出行,不要与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落地广告牌等金属物体接触,可选择一处地势较高的位置避雨。

要留意周围是否有电线,保持距离避免触电伤害。尤其不要靠近或在架空线和变压器下避雨,因为大风有可能将架空电线刮断,而雷击和暴雨容易引起裸线或变压器短路、放电。

另外,如果发现电线断落在水中,千万不要自行处理,应当立即在周围做好标记,及时拨打报警电话报警。一旦电线恰巧断落在离自己很远的地面上,先不要惊慌,更不能撒腿就跑,此时应单腿跳跃离开现场,否则很可能触电。

开车切勿冒险通行

开车的人要特别注意,不要冒险把车开到有积水的

地方,切勿驶入立交桥的底层或下沉式隧道中。停车的时候尽量选择停在地势较高的地方,防止车辆进水。进入漫水区前,要注意与前面车辆保持较大车距,以防涌浪及带起的水花进入发动机,造成车辆熄火。如果车在深水中熄火,不要再启动以防止发动机进水。

如车辆周围已经形成积水,最佳选择是立刻打开车门离开车辆,步行至地势较高的地方。若积水已经较深,没过车体超过二分之一,打开车门不再可能,这时车窗就成了最佳的逃生路径。如果积水尚未堵住车窗,则应抓紧时间解开安全带,打开中控锁,摇下车窗逃生。若车体被整个淹没,水压致使车窗无法摇下,就要利用身边的防盗锁、羊角锤等工具砸破侧车窗逃生。

水灾过后需防范次生灾害

即便水灾过去,也不要放松警惕,更不能饮用水流,因为水中可能有汽油、下水管污物、泥浆等,充满很多的细菌,异物弄破皮肤会造成感染,细菌容易从皮肤毛孔趁虚而入。对人体造成伤害,还可能带电。所以不要让小孩子在水中玩耍,也尽量避免蹚水。

淹水后也不要立即回到家中或水淹区域,因为水势退后,斜坡多的地方还可能发生山体滑坡等次生灾害。洪水走后一定要清理所有被水浸泡过的物品,因为上面可能残留下下水道的污物和化学元素。

据中国天气网



政务服务便民热线12345 便民服务12343 报警110 火警119 急救中心120 交通肇事122 数字化城管2036110 315热线12315 天气查询96121
价格举报12358 食品药品举报12331 环保举报12369 市政2030111 供水3030111 燃气3272111 供电3295555 公交3010111 路灯2027111
高速服务96122 铁路客服12306 客运中心5972888 文化市场举报电话12318 莲池区315热线6275315 竞秀区315热线3250315