



高温杀到!

7月1日,高温天气再袭合肥,周谷堆市场内的制冰加工生意变得火爆起来。据了解,炎热夏季,冰块成为许多水产品、蔬菜水果降温保鲜的主要工具。

吴晶 记者 程兆文/图

本周,我省将迎来38℃高温天气

星报讯(记者 祝亮) 入梅以来,我省大部分地区持续阴雨天气,强降雨还给江南部分地区带来了严重的灾害。从今日起,淮河以南地区降雨将会暂时结束,取而代之的则是最高可达38℃的高温天气。这是记者昨日从省气象部门获悉的。

据省气象专家预计,7月2日~4日淮南北有短时雷阵雨,淮河以南以晴到多云天气为主,全省最高气温可达35~38℃。6日前后全省有一次明显的降雨过程。

从本周末开始,全省又将迎来一次较明显的降雨,沿淮淮河以南部分地区有大雨到暴

雨,需关注强降水可能引发的局地内涝和山区地质灾害。整个7月上旬降水量沿淮到沿江接近常年,其他地区偏少,平均气温全省正常。

具体来说,2~3日淮西北部有阵雨或雷雨。4日沿淮淮南北有阵雨或雷雨,部分地区中到大雨。5~6日全省有阵雨或雷雨,沿淮

淮河以南部分地区大雨到暴雨。7~8日全省有阵雨或雷雨,江淮之间部分地区大雨。

7月上旬降水量:沿淮到沿江60~120mm,局部超过200mm;其他地区30~60mm。旬平均气温:全省26~28℃。旬极端最高气温:全省36~38℃。



哪里好乘凉? 如何防中暑?

星报出品夏季“高烤”攻略

都说在“霸都”合肥,四季是随机播放的。不过再随机也避免不了炎夏的来临,如今我们可是真真切切地被夏天搂进怀抱。天这么热,该到哪里乘凉? 有哪些高温疾病需要预防? 防晒霜、墨镜这些夏天必备品到底怎么用才能功效最大化? 请看星报记者为您制作的应对“高烤”攻略。

关键词:乘凉佳处

佳处一:图书馆

乘凉指数:★★★★★

优势:看书、上网无人扰

能看书读报,能上网,还能自修、听讲座,这一切都是免费的。这么好的乘凉地非图书馆莫属。记者昨日中午分别来到省图书馆和合肥市图书馆,发现很多人在里面看书。据工作人员介绍,到学生放暑假后,这里的人会更多。

佳处二:防空洞

乘凉指数:★★★★☆

优势:打球、玩牌欢乐多

吃完晚饭,不呆在家里吹空调,而是去打乒乓球、健身,而且无论老幼,你相

信吗? 没错,这个欢乐的场景每年夏天都会出现在合肥市滁州路防空洞内。

昨天下午,记者刚走到防空洞门口,隔着铁门就能感到有凉意袭来;如果深入地下,简直犹如进入大空调房,高温完全被挡在洞外。不过美中不足的是,合肥市目前只有滁州路防空洞向市民开放。

佳处三:商场、超市

乘凉指数:★★★☆☆

优势:商品多、冷气强

吃完饭去商场或超市溜达一圈是许多市民消暑纳凉的传统项目。商场和超市里琳琅满目的商品和超强的冷

气,绝对会把你的精气神通地调动起来。不过记者提醒,商场和超市环境都比较嘈杂,而且,对于那些意志不坚定的市民,小心一不留神就变成“月光族”。

佳处四:公园

乘凉指数:★★★☆☆

优势:风景独好

公园里绿树成荫,是人们夏季出游的绝佳场所。记者昨日上午10点左右来到合肥包河公园,已经有不少市民前来纳凉。虽然地处闹市,但公园里还是要比外面凉爽一些,加上不时吹来的缕缕微风,不失为一个乘凉的好去处。

关键词:高温疾病

疾病一:中暑

平时可以备一些藿香正气水、十滴水、人丹、清凉油等防暑药品,可喝一些冷盐开水或盐汽水补充水分。饮食则要注意清淡,西瓜、雪梨、黄瓜、芹菜、白萝卜等都能有效预防高温暑情。

在发现周围有人发生中暑时,应迅速将患者抬到通风、阴凉的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服。严重者要及时送往医院。

疾病二:空调病

如出现注意力不集中、头昏乏力、全

身发冷、头痛、全身酸痛、关节疼痛、咽痛、鼻塞等症状,就可基本判断自己患上了空调病。此时可服用姜汤,用姜片加红糖煮水喝,也可服用藿香正气水。

最重要的是,炎夏在使用空调时,温度调节要适宜,室内外温差不宜太大,空调冷风不宜对着头颈、肩颈、腹腰、膝部直吹。空调房应定时开门窗,流通空气。

疾病三:肠道病

合肥进入夏季,又到一年一度的梅雨期,气温明显升高,同时阴雨天数明显增加,气候变得闷热、潮湿。这一季节不

仅适宜肠道致病菌生长繁殖,而且也适合霉菌生长。市民在选购食物时应尽量选择新鲜食品,食物的存放时间也不宜过长,不要认为将食物放入冰箱就绝对“保险”。

此外,炎炎夏日,许多市民都喜欢通过喝冰镇啤酒来解暑。医生提醒市民注意,患有慢性胃炎、十二指肠溃疡、乙肝及肝硬化等肝病病人以及患过胰腺炎的病人都不适宜喝冰镇啤酒。此外,市民最好不要喝过冷的啤酒,否则不但会诱发胃肠炎、肝硬化等多种疾病,在暴晒后猛喝大量冰水还很有可能诱发中暑。

关键词:日常防护

防护一:防晒霜

在购买防晒霜等防晒化妆品前,特别要注意查看是否有卫生部签发的特殊用途化妆品批准文号。至于防晒作用,则要看SPF值(抵御紫外线时间长短的标识)。一般来讲,在中等强度阳光照射下,使用SPF值为8至15左右的防晒化妆品即可。而在户外工作、游泳的人则应用SPF值大于15的防晒化妆品。

防护二:墨镜

紫外线长期辐射伤害会使晶体组织失去原有的功能和代谢平衡,导致眼部结构老化,诱发白内障。所以,在阳光强烈的日子出门,尤其是老年人,最好能戴上墨镜以阻挡一部分紫外线。

不过需要注意的是,劣质的墨镜不仅不能防紫外线,而且还会增加紫外线对眼睛的伤害。建议最好到正规商店选购正规厂家生产的墨镜。

防护三:防晒衣

今年防晒衣仿佛特别流行,但那些五花八门的防晒衣未必都能达到所标榜的防晒效果。

据权威部门出台的“防紫外线”标准相关资料显示:只有当产品的UPF(紫外线防护系数)大于30,且UVA(长波紫外线)透过率小于5%时,才可称为“防紫外线产品”。所以市民在选购防晒服时,要选择正规防晒服,并看清吊牌上的面料及防晒参数。

记者 李皖婷/文 黄洋洋/图