

# 明天,一年中最热的三伏天就要来了

## 今年是本世纪入伏最早的年份之一,专家提示如何防暑降温



明天,为期 40 天的三伏大幕将正式开启,这也是本世纪入伏最早的年份之一。专家提醒市民一定要注意防暑降温,多吃蔬菜水果补充维生素,口渴时最好喝淡茶水。

□本报首席记者 李惺 本报记者 崔虹

### 本周气温高开低走 天气以阴雨为主

最近几天,晴晒、高温成为省会天气的主要特征,上周末也没能例外。

7月8日和9日,暖气团继续留在省城,太阳也充分释放着威力,这导致气温必然会在高位运行。而根据市气象台监测,上周末的最高气温分别是39.8℃和40℃。街上行人明显少了很多,大多数市民选择了宅在家里,打开空调避暑。

新的一周到了,省会天气将发生明显的变化,阴雨为主,气温呈现高开低走的态势。其中,今天,省会依然是晴间多云的天气,最高气温40℃。明天,天气逐渐转阴,而且会有雷阵雨或阵雨,最高气温预计会降到35℃左右。这轮降雨天气有可能持续到周四。

阴雨天气增多,太阳没有了用武之地,气温自然而然会下降。从目前的预报来看,周二到周四降雨期间,省会最高气温可能随之逐步跌至29℃左右。不过降温还是短暂的,待雨水过后,本周中后期最高气温又要重新回到36℃附近了。只是,总体来看,本周大概率不会出现38℃以上的高温。

由于今天最高气温仍有可能到40℃,所以市气象台昨天下午继续发布了高温红色预警信号,这也是上周第六个最高级别的高温预警信号。市气象台专家告诉记者,从7月4日到9日,省会每天都发布了高温红色预警信号,比6月份一整月发布的高温红色预警信号还要多2次。

### 明天将迎来本世纪最早的伏天之一

“热在三伏”。明天,我们将迎来今年入伏第一天。所谓“伏”即是“暑气潜伏于地”之意,标志着一年中最炎热的时期。三伏天在夏至后,小暑和大暑之间某日开始,分为初伏、中伏和末伏。具体今年三伏天来说,7月11日交“初伏”,7月21日交“中伏”,8月10日交“末伏”,8月20日正式“出伏”。天文专家介绍,今年是本世纪入伏最早的年份之一。

专家说,伏天不仅天数不确定,可能是30天,也可能是40天,就连入伏开始的日期每年都不一样。比如去年的入伏时间是7月16日,前年的入伏时间则跟今年相同。虽然入伏的开始日期不一样,但都在公历的7月中旬。就21世纪这100年来说,为7月11日至20日。这就意味着今年是本世纪入伏最早的年份之一。

### 一年中最热的时候到了 注意防暑

气象专家介绍,三伏天的气候特征是气温高、气压低、湿度大、风速小。夏至以后,虽然白天渐短,黑夜渐长,但是一天当中,白天还是比黑夜长,每天地面吸收的热量仍比散发的多,近地面的温度也就一天比一天高。到了三伏天,天气也就最热了。再往后,地面吸收的热量开始少于地面散发的热量,气温也就慢慢下降了,所以一年中最热的时候一般出现在三伏天。

此外,因为三伏天空气比较潮湿,风力小,空气流通速度减慢,所以我们会感到“上蒸下煮”的感觉,体感会很不舒服。

虽然马上就要进入最热的时候了,但专家提醒市民,要少吃冷饮,喝水不能太快,要少量多次,可以多吃水果,少吃油腻的,吹干头发再睡觉,而且不要冲凉水澡。在起居方面,可以晚些入睡,早些起床,同时最好有半小时左右的午睡时间。喜欢运动的市民最好不做过分剧烈的运动,而且运动时避开高温时段。

三伏天还有一件事情非常重要,那就是预防中暑。

“中暑分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑4个阶段。”石家庄市疾控中心职业病防治所所长许月霞介绍说,先兆中暑主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高、出现发热,但没有意识转变,则进入了轻症中暑阶段。如不加干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中症中暑、重症中暑阶段。最严重的中暑是重症中暑,即热射病,通常合并多脏器功能衰竭。

许月霞提醒大家,长期在高温高湿环境下工作和锻炼的人群、体质较差的老人、儿童、孕妇等人群,更容易发生中暑,这些人群要格外注意。

那么,如何预防中暑呢?许月霞提示,要尽可能避免在高温高湿环境下长时间生活和工作,饮食要清淡,注意补水,劳逸结合。对于儿童、孕妇等敏感人群来说,鼓励在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。针对慢性基础性疾病患者而言,要主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水,若因病限制饮水量或者需要服用利尿剂,及时询问医生合理的饮水量。对于户外作业人员来说,要合理安排户外作业时间,预防职业性中暑,户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

如果中暑了,应该怎么办呢?许月霞建议,出现中暑症状时,要将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣袖、领口,用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤,或者用冰袋冰敷于患者的额头、腋窝、大腿根等部位,加速降温,并用风扇、空调降低环境的温度。如果患者神志清楚,辅助患者多喝水来补水,最好是含有盐分的饮品。一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症状,应立即拨打120,及时就医。

### 入伏后雷雨天气增多

除了高温,三伏天期间,省会午后或者傍晚出现雷阵雨的次数会增多。这是什么原因呢?气象专家给予了解答。

专家解释说,雷阵雨是在潮湿空气发生强烈对流运动的情况下产生的,它的产生与大气的稳定性有着极为密切的关系。一般来说,每天午后是省会气温最高的时候,也是大气在一天中最不稳定的时期,因此强对流运动的发展在这时候最为迅速。如果这时空气中水汽丰富,那么,这一天午后到傍晚就容易出现雷阵雨。而省会三伏天的气候特征比较符合这个条件,所以午后或者傍晚出现雷阵雨的次数会比较多。对此,专家提醒市民外出时最好带把伞,晴天遮阳,雨天挡雨。

### “三伏贴”并不适合所有人

每年入伏后,很多人都会选择“冬病夏治”,而“三伏贴”这种方式更容易被大家接受。然而,河北省中医院针灸科主任何立提醒广大市民,并不是所有人都适合“三伏贴”。

何立介绍说,“冬病夏治”是我国传统中医药特色疗法,是根据《素问》中“春夏养阳”、“长夏胜冬”发展而来治疗和预防疾病的有效措施。

“‘冬病夏治’是我国传统中医药疗法中的特色疗法,即在盛夏伏天时进行的一种治疗方法。”何立解释说,夏季气温高,机体阳气充沛,此时贴敷药物最容易由皮肤渗入穴位经络,直达病所,体内的毒素之邪更容易通过汗液排出体外,对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病,在夏季进行扶正培本的治疗,以鼓舞正气,增加机体抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

“冬病夏治”理论的历史非常悠久,它的疗法不仅有

贴敷“三伏贴”,还有拔罐、针灸、足浴和药物调理等,不过贴敷“三伏贴”这种方式更容易被大家接受。“它是利用中药敷贴于人体体表相关穴位,通过穴位达到相关的脏腑,起到治病防病的作用。”何立说,贴上“三伏贴”以后先不要碰水,谨遵医嘱,按时揭下,贴敷期间要注意饮食清淡,忌食辛辣油腻,不能贪凉,电扇、空调不要直吹,要保持一定的室温。

何立同时提醒大家,“三伏贴”并非人人适宜,而是有禁忌人群的:支气管扩张、活动性肺结核咳血患者禁用。孕妇禁用。敷贴部位皮肤外伤、溃疡、感染者禁用。糖尿病患者血糖控制不佳者慎用。瘢痕体质者慎用。皮肤过敏者慎用。

相关新闻

## 高温天气

## 要警惕“情绪中暑”

新华社北京7月9日电(记者 侠克 陈钟昊)连日来,我国北方大范围地区进入高温炙烤模式。专家提示,高温天气要做好防暑降温,谨防中暑和热射病,同时也要保持心情“凉爽”,及时给燥热情绪“降温”。

首都医科大学宣武医院急诊科副主任贺明轶表示,高温环境下,人体的体温调节、代谢、消化、神经等系统会出现功能性变化,当超过可承受范围时,就会产生不良影响,导致急性热损伤所致疾病,即中暑。高温时,如出现头晕、头痛、四肢无力、心慌、胸闷、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高,可能是先兆中暑。

“如果出现先兆中暑迹象,首先要尽快脱离高温、高湿、封闭的环境,到通风阴凉的地方,让患者充分休息,可适当饮用一些清凉的饮品,如淡盐水或者是一些含盐的饮料。另外,可以将毛巾或衣物沾湿,擦拭或冷敷额头、脖颈等部位,此时部分患者的症状会逐渐改善。若仍未改善或症状持续加重,应及时送医。”贺明轶说。

专家介绍,当长期处于高温环境时,不仅会出现身体不适,精神、情绪也会产生波动,容易产生负面情绪,出现烦躁、易怒、记忆力下降等,极端情况下也更容易与他人产生摩擦或争执。

贺明轶说,处在高温环境时,人体血液中的含氧量,以及血管的扩张和收缩能力会发生变化,颅脑供血情况也有所改变。在体温还没出现变化的时候,供血就已经发生了变化了,而出现发热等中暑迹象时,人体的调节能力会下降,进而对情绪和认知产生影响,也被称之为“情绪中暑”。

专家表示,遇到负面情绪,自己和周边的人首先要“冷处理”。“可以换到一个温度舒适的环境中,这样情绪也容易冷静下来,另外,要进行适当的休息,让身体进行自我修复,以平复不良情绪。”贺明轶说。

专家提示,随着暑期旅游旺季到来,到大城市游玩的游客越来越多,燥热的天气下,情绪容易暴躁,可能会出现一些摩擦,建议游客合理安排行程,保证充分休息,提前查看目的地的温度和天气情况,并做好防暑降温措施。

贺明轶提示,如果通过自我调节的方式仍然不能有效缓解不良情绪,就要及时就诊,通过求助专业医生来帮助自己纾解。