

2024.8
星期一 | 5
甲辰年七月初二

合肥 / 晴
38℃~26℃ / 东风

安徽商报



扫码看电子报

全国都市报30强
安徽第一早报

安徽日报报业集团主办 | 国内统一刊号 CN34-0044 | 第8445期 | 新闻热线 65179666 | 发行热线 65179700 | 今日8版 | 1-8版

我省进入最强酷热时段

79个市县出现高温天气
最高气温超41℃

8月4日,安徽商报融媒体记者从气象部门发布的卫星云图来看,全省处于集体“发烧”状态,截至记者发稿时,已有74个市县发布高温预警,其中马鞍山、宣城、望江等地甚至发出了高温红色预警信号,安徽已经进入酷热的最强时段。预计未来一周我省仍有持续性高温天气。

安徽商报融媒体记者从气象部门获悉,监测显示,8月3日,黄淮、江淮、江汉、四川盆地等地部分地区出现35℃至39℃高温天气,浙江大部及江苏南部、上海、安徽南部、新疆吐鲁番等局地40℃至43.9℃。其中,杭州14时33分气温达到41.9℃,打破观测史最高气温纪录。在这股热浪中,安徽也有79个市县出现高温天气,其中江南南部有12个市县超过39℃,最高宣城宁国41.1℃。预计未来7天,南方的大范围高温还会持续,37℃以上的酷热天气波及江淮、江南、华南等地超10个省市,合肥、南京、上海、杭州等城市或连遭高温。中央气象台8月4日6时继续发布高温橙色预警。

据悉,高温核心区目前仍位于江浙沪一带,这里高温持续时间长、强度大、具有一定极端性,部分地区最高气温将超过40℃,苏皖南部、上海、浙江北部等地热的程度同期少见,局地高温或破纪录。以省会城市合肥为例,由于副高的威力不容小觑,4日合肥继续发布高温橙色预警信号,连续的晴热高温天气令人“叫热不迭”,据合肥市气象台预报,未来7天合肥以晴热天气为主,最高气温39℃,11日有降雨过程,最高气温32℃。未来三天,江苏南部、上海、浙江以及安徽南部等地每天的高温时长也能达到10至12小时,局地甚至能达13小时。气象专家提醒,暑热昼夜不停,公众请注意做好防暑降温工作,谨防中暑和热射病。

具体预报

5日(周一):淮北地区多云,部分地区有阵雨或雷雨,局部中雨;淮河以南晴天到多云。

6日(周二):淮北地区多云到晴天,部分地区有阵雨或雷雨;淮河以南晴天到多云。

7日至8日(周三至周四):淮北地区多云到阴天,部分地区有阵雨或雷雨;淮河以南晴天到多云。

9日(周五):淮北地区多云到阴天,北部部分地区有阵雨或雷雨;淮河以南晴天到多云。

10日(周六):淮北地区阴天有阵雨或雷雨,部分地区中雨;江淮之间多云到阴天,部分地区有阵雨或雷雨;江南多云。

安徽商报融媒体记者 周梅

花样盛夏

我省近期进入了“热辣滚烫”的“烧烤模式”。人们开始寻找各种方式来度过这个酷热而充满活力的季节。在这个时候,本报特意为您介绍一些多元化、个性化的夏日消费新方式,看一看正在不断创新消费场景和消费模式的夏日消费市场;推荐一些适合夏日热浪里进行的户外活动,让您在享受盛夏浪漫的同时,也能清凉度夏、快乐消暑;我们还给您带来一份消暑指南,关注大家夏日里的身心健康,为您提供一些调节情绪、健康防暑的科学方法,给您的夏日生活带来一丝凉意和愉悦。

[详细报道见2版~3版]

持续高温如何预防中暑

近两周以来,安徽全面进入高温模式,局地气温超过40℃。记者从合肥市多家医院了解到,入伏以来,因高温中暑等问题入院的病人开始增多。安医大二附院急诊内科主治医师张庆龙提醒,随着高温天气的持续,一定要注意防暑降温 and 合理休息,避免出现热射病等严重的中暑疾病。

中暑后有哪些症状表现?

一般情况下,人在37℃左右的恒定温度下,依靠自身产热、散热功能,可以保证身体的“冷热均衡”。一旦进入高温环境,人体的“调温”就容易出现问题,身体会出现像头昏、多汗、疲乏、恶心等中暑症状。

在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。根据症状的轻重,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

☆先兆中暑:表现为大量出汗、口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力等症状。体温正常或略有升高,一般低于37.5℃。

☆轻症中暑:表现为头痛、面色苍白、大量出汗、全身疲乏、呕吐、皮肤湿冷、脉搏细弱而快、注意力不集中、动作不协调等症状,体温升高至38.5℃以上。

☆重症中暑:包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型。其中,热射病是最严重的中暑类型。

热射病主要表现为:因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热,体温可高达40℃以上,早期大量出汗,继而“无汗”,伴有不同程度的意识障碍。若救治不及时,可导致死亡或残疾。

热痉挛主要表现为:由于大量出汗、失水失盐,人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉,常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。

热衰竭主要表现为:起病迅速,主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水,体温稍高或正常。

如何预防中暑?

尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时,最好穿浅色、宽松的衣服,戴宽边帽或打遮阳伞。多喝水,多吃水果蔬菜。保持充足睡眠,睡觉时避免空调和电风扇直吹。高龄老人、孕产妇、婴幼儿等在高温天气尽可能减少外出,外出时最好有人陪同,如有不适,及时就医。

出现中暑症状时,迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,并饮用含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等;如体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;如果出现重症中暑症状,立即拨打急救电话,及时送医救治。

戴睿 张薇 吴雨
安徽商报融媒体记者 汪漪

