



三伏天早启幕 桑拿天频出现

今年是本世纪入伏最早的年份之一,专家提醒,伏天期间要注意防暑降温

■见习记者 周婉怡

高温的夏日,烈日炎炎,热浪滚滚而来,仿佛整个世界都在火炉之中炙烤。有网友调侃,“我这是在太上老君的炼丹炉里,要炼上个49天”;也有网友吐槽,“天为火,地为炉,中间的我们八成熟”。福建的高温丝毫没有止步的迹象,反而有着更加“猛烈”的趋势。

在小暑与处暑之间,人们将迎来又热又潮的“三伏天”。那么,三伏天什么时候来?为什么那么热?今天,我们来谈一谈三伏天的那些事。

40℃双连击 高温热浪不停歇

热浪滚滚七月的风,所到之处都是闷热不止。9日,福建省大部分县市最高气温达35℃以上。其中,宁德、福州的局部城区达40~41℃。未来三天福建省仍将以高温天气开场,大部分地区以晴到多云天气为主,午后局部有阵雨或雷阵雨天气。

9日的福州依旧热力拉满。当天8时33分,福州市气象台就发布了高温红色预警信号。果然,继8日之后,福州9日下午2时20分,乌山站气温再一次突破40℃。

10—12日福州地区以晴到多云的天气为主,雨水难觅。近期气温较高,天气酷热。10日,大部分县市最高气温达37~40℃,局部可超过40℃。未来三天福州市区的最高气温依旧有39℃之高,高温超长待机且势头凶猛,请注意防暑防晒。

明日入伏 “桑拿天”将频繁出现

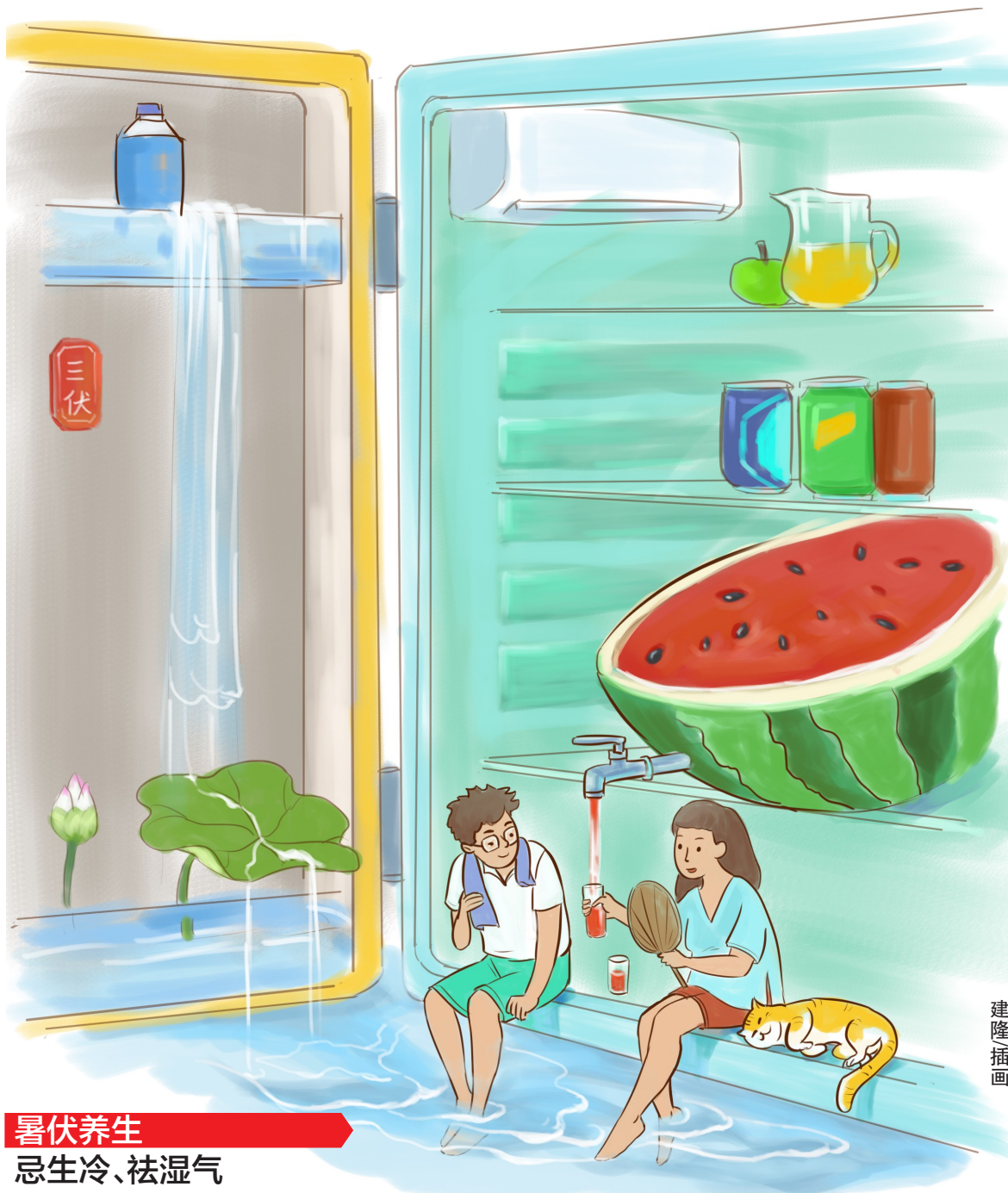
7月11日,今年的三伏大幕将正式开启。一些细心的市民发现,去年入伏时间是7月16日,而再早一点的年份还有7月13日、7月17日入伏的。哪天入伏,是咋定的?

根据历法中所记载的规定,“夏至后第三庚为初伏,第四庚为中伏,立秋后初庚为后伏,谓之三伏。”其中的庚来自古代用以计年、计月、计日、计时的“天干地支”。由于天干是10个,所以每隔10天就出现一个庚日。

因此按照传统推算方法,今年初伏的时间为7月11日—7月20日,共10天,中伏为7月21日—8月9日,共20天,而未伏则是在8月10日—8月19日,共10天。

专家介绍,每年入伏的开始日期虽然都不一样,但均在公历的7月中旬,就21世纪这100年来来说,为7月11日至20日。“今年是本世纪入伏最早的年份之一。”

记者从福州市气象部门获悉,“三伏天的热”主要是由太阳光加热地面,再通过红外辐射、空气对流和水分蒸发把热传给空气的。每平方米的地表上面,有大约10吨的空气,可以储存大量的热。在入伏后,地表湿度变大,每日吸收的热量多,散发的热量少,地表的能量累积下来,当地表的地面积累热量达到最高峰时,天气就最热。另外,夏季雨水多,空气湿度大,水的热容量比干空气要大得多,这也是天气闷热的重要原因。高温、高热、高湿的“桑拿天”将会在此期间频繁出现。



建隆插画

暑伏养生 忌生冷、祛湿气

在三伏天里,既要防暑,也不宜过分贪凉,福建省第三人民医院陈慧云营养师建议,暑伏养生应注意养护阳气,做到防中暑、忌生冷、祛湿气。

防中暑。三伏天是一年中最热的时候,建议做好防晒措施,尽量避免太阳直接暴晒。中午12时到下午3时是最容易中暑的时间段,尽量减少外出。及时补水,少量多次,加强房间通风、降温。

忌生冷。不要贪食冷饮等,过食生冷、寒凉的食物会引发胃肠道不适、腹痛腹泻等,同时需注意空调不要太冷,温度不要低于26℃。此外,还需注意不要过于追求清热去火的食物,如金银花、菊花等,要根据体质合理选择。

祛湿气。夏季雨水多,喜肥甘厚腻的食物,过食生冷寒凉,容易造成脾失健运,最后导致湿气内生。湿气在体内滞留时间太久,往往会导致皮炎湿疹、精神萎靡、大便不成形,甚至诱发关节炎等健康问题。建议保持居住环境干燥通风,在阴雨天要注意关闭门窗,天晴后及时开窗通风,室内湿度太大,可以使用空调除湿模式或除湿机以去除湿气;合理饮食,少吃高脂肪、高热量的食物;外出时要携带雨具以防淋雨,出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

今起三天
福州天气

10日 晴
28℃~39℃

11日 多云
27℃~39℃

12日 多云
27℃~39℃

“炎”值爆表 他们这样“避暑”

到书店看书、商场里吹空调……孩子们的暑期生活很精彩

A04

山东、山西、河南、河北 共建“山河大学”?

A05