



N海都记者 吴日锦 林良标

“热化了,热化了!”这几天,泉州的天气屡破40℃大关,特别是8月5日,鲤城开元街道达到了惊人的41.8℃。为什么台风“杜苏芮”过境之后,泉州会出现高温?面对“炎热之极”又该如何正确地防暑呢?海都记者邀请气象专家及专科医生,为您聊聊高温这些事。

泉州气温屡破40℃都怪“热锅加了盖”?

炎热天气如何防暑养生,专家支招

天气 台风外围下沉气流 为何会带来高温?

从8月1日起,泉州的热浪可谓是一浪高过一浪,室外就像是开启了“空调外机”模式,烤得大家直呼受不了,泉州市区、安溪、德化、晋江、永春、石狮、南安等地接连发布高温橙色预警。

泉州市气象局副局长张玲解释说,泉州的持续高温主要是受“卡努”外围下沉气流影响,同时泉州地面这几天以西南风为主,风力也弱,大气扩散条件差,热量不容易扩散,都堆积在周边,因而产生了

叠加效应。

那么,台风的外围为何这么热?泉州第一中学天文社负责人陈华彪老师为我们做了更加详细的解释。他介绍,这几天,台风“卡努”被“卡”在东海几乎不动,导致福建沿海处在其外围下沉气流控制区,连续数日出现极端高温天气,成为这个时期全国气温最高的地区之一。

陈华彪表示,台风导致空气下沉容易出现高温的原因比较复杂,主要有三个:一是下沉气流会抑

制对流,导致地面附近的热空气难以扩散,这就像给热锅加一个锅盖,饭菜更容易煮熟。二是下沉气流会由于气压逐渐变大而压缩空气,在这个过程中,动能势能转化为热能使空气变热,这就像用打气筒在打气时,筒壁会变热。三是由于台风中心具有强烈的上升气流,会将热带洋面大量的热量带到高空,然后通过外围下沉气流传导到地面。

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪 实习生 何丹莹)“三伏夹一秋,秋后加一伏”,今天是二十四节气的第13个节气——立秋。作为秋天的第一个节气,立秋意味着夏去秋来,但立秋并不等于入秋,民间更是有“立秋暑未尽”的说法。

其实,立秋是指天文学意义上的秋季开始,并

立秋暑未尽

不能代表气候学上的秋季已经到来和城市入秋。

那么怎样才算正式入秋呢?据悉,当地连续5日的平均温度在22℃以下,才算进入真正的秋天。从这一标准看,泉州入秋时间还有一段时间。

立秋养生很讲究,日常养生要注意哪些呢?

据福建省第三人民医院陈慧云医生介绍,在日常生活起居上,要早睡早起,避免熬夜。立秋后昼夜温差逐渐变大,也要预防感冒着凉等疾病,在衣着和居家休息方面,应更注意防止夜间着凉,尽量少用空调。

立秋后,人的情绪容易出现波动。针对情绪养生,陈慧云也给出了自己的建议,要做到内心平静,心情舒畅,切忌悲忧伤感。她说,这段时间,市民

若感到烦躁不安,可以做一些自己喜欢的事情,例如听歌、唱歌等,来调节情绪,尽量避免大幅度情绪变化。

在运动养生方面,陈慧云表示现在天气还未褪去热气,市民可以适当在清晨或者傍晚进行运动,例如打打八段锦、太极、做六步降糖减脂操、散步等。

立秋进补的原则是少辛多酸,立秋如何吃也是一门学问。记者了解到,立秋时节要多吃生津滋润的食品,少吃辛辣、煎炸食品,以此保护肠黏膜和肠道功能。“可以吃一些健脾润肺益气的食物,比如茯苓、山药、莲子、小米、赤小豆等健脾祛湿养胃的食物。”陈慧云表示,还可以吃些百合、银耳、老鸭、石斛、莲藕、鲫鱼等滋阴润肺的食物。

养生 中暑分阴阳 要区分对待

泉州市中医院副院长、康复科主任阮传亮博士介绍,气温高,暑气太盛,就容易伤人致病,最多见的情况是中暑。中暑在中医还分阳暑和阴暑。比如户外活动、暴晒后,出现发热、皮肤发烫、脾气暴躁、怕热、口干舌燥、出汗多、小便量少、易疲倦、没精神、舌质红、舌苔黄等症状,就是中阳暑了。而阴暑也是很常见的,中医认为暑多夹湿,平素贪凉喜冷就可能“中阴暑”。经常吹空调、喝冷饮、吃冷食,频繁接触“寒邪”,而且还是“人造的寒邪”,比大自然的寒更猛、更强,这就增加了中阴暑的几率。

阮传亮说,中阴暑的人基本不出汗,主要症状是皮

肤冰冷、身体酸重,头上会有裹个湿布的感觉,同时会出现乏力,头晕脑胀,舌苔发白、厚腻,舌质淡等症状,有些人还伴有腹痛腹泻、关节酸痛。

阮传亮表示,许多人认为中暑时要用藿香正气水,但并非所有中暑情况都适用,用错了会适得其反。藿香正气水较适用于阴暑,一般因身体受凉如空调过冷、经常进出室内外温差大的空调房而引起的恶心、头晕等症状比较适合,但高热、脱水的热射病等并不适合,药不对症甚至会火上浇油。对于阳暑来说,因藿香正气水含有一定酒精,会加重脱水,因此高温脱水的中暑者服用,不但不会缓解,还可能会加重病症。

暑天多吃冬瓜

阮传亮推荐大家暑天里多吃冬瓜。他说,冬瓜被称为“夏天第一瓜”,《神农本草经》称赞其“令人好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”,夏天吃冬瓜也非常有益处。冬瓜富含不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素C、钾元素等营养物质,常吃可以起到清热祛暑、降脂减肥、美容养颜的作用。平时可以冬瓜、薏米、排骨一起煲汤,消暑又降脂。

他还开出了一个暑天去湿邪的茶饮方:薏苡仁10克、藿香6克、佩兰6克、扁豆花3克、茯苓6克,泡茶饮。适合暑天湿气偏重(口黏、胃口变差、四肢沉重)人群。

“卡努”影响渐弱 泉州高温将缓解

海都讯(记者 田米)

昨天继续受台风“卡努”外围气流影响,泉州上空云系较多,市区上午以多云天气为主,风力较小,体感较为闷热。午后全市最高气温在33℃~37℃,局部乡镇气温超过37℃,总体来看高温范围较前

一日有所减小。

随着台风“卡努”的影响逐渐减弱,预计未来几天泉州市的高温将进一步得到缓解,今明两天多云转阴,有阵雨或雷雨,部分地区有中雨,局部大雨。降雨时可能伴有雷暴、大风和短时强降水等强对流天气,提醒广大市民朋友要注意防范。

虽然高温有所缓解,但部分地区午后最高气温仍会超过35℃,请市民朋友们继续做好防暑降温工作。

泉州市区天气预报	
8日	中雨转多云 28℃~34℃
9日	中雨转阴 27℃~33℃
厦门市天气预报	
8日	小雨转阴 28℃~34℃
9日	中雨转阴 28℃~33℃
漳州市天气预报	
8日	小雨转中雨 28℃~37℃
9日	中雨转阴 28℃~36℃

唐昊/制图

分类信息

广告热线: 0595-22567990
15259412788

遗失声明

福建省闽通商业管理有限公司不慎遗失圆形的公章一枚,印章编号:35050310002908,现声明作废。

遗失声明

泉州鸥鸥网络科技有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明作废。
泉州市绅海阀门科技有限公司遗失公章一枚编号35058310033588,圆形章,声明作废。

晋江市果维网络科技有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明作废。
泉州市绅海阀门科技有限公司遗失公章一枚编号35058310033588,圆形章,声明作废。

丰泽区锦依蚝门火锅店不慎遗失泉州市丰泽区市场监督管理局于2022年5月16日核发的食品经营许可证正本,统一社会信用代码:92350503MA8ULACT47,许可证编号:JY23505030345355,现声明作废。