

# 15日起天气高温闷热少雨

从15日起,全省将进入一个高温闷热少雨的阶段,说它高温是因为7月15-22日,全省平均气温高达25.5℃,虽然对比我国南方不算高,但是较我省历年同期来说是明显偏高的,各地最高气温将持续稳定在30℃上下,16-20日中西部个别地方最高气温可达33℃以上,21-22日西部地区最高气温可以高达32-35℃,吉林大地进入了一年中最热的时段。

15-22日全省平均降水量仅为8毫米,较常年同期明显偏少,多为阵雨或雷阵雨等阵型降水,量级也不

大。预计15日白天,全省多云,其中白城、松原、长春、四平、辽源、通化有阵雨或雷阵雨。15日夜间到16日白天,只在白城有阵雨或雷阵雨,其他地区多云为主。16日夜间到17日白天,全省多云,阵雨或雷阵雨将只飘落在白城和松原。

14-17日全省最高气温在30℃上下,多数时段都在30℃及以上,中西部夜间最低气温将在24℃左右,东南部地区最低气温在21℃左右,夏日夜晚总是可以吹吹风凉快一下!

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

## 小贴士:今年“三伏”为何是40天?

据专家介绍,我国古代以“干支”法记录年、月、日,即用“十天干”配“十二地支”,所以,每隔10天就会出现一个“庚日”。

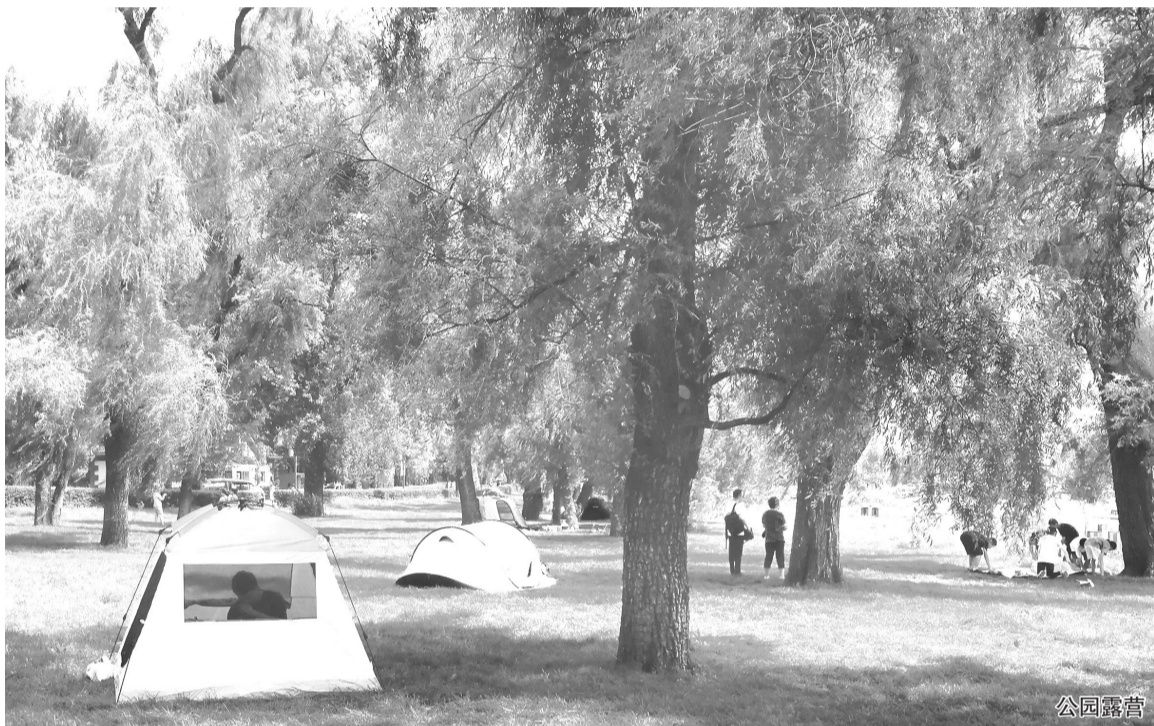
依传统历法规定,夏至后第三个“庚日”起进入头伏,第四个“庚日”起进入中伏,立秋后第一个“庚日”起进入末伏,合称“三伏”。初伏和末伏都是10天,中伏有时是10天,有时是20天。

什么情况下中伏是10天或是20天?专家表示,这与夏至后第一个“庚日”出现的早晚有关。测算发现,如果第一个“庚日”出现在夏至的5天之后,那么从夏至到

立秋的45天中,只能有4个“庚日”,立秋后的第一个“庚日”,距进入中伏的第4个“庚日”,只有10天时间;如果第一个“庚日”出现在夏至后的5天之内,那么从夏至到立秋的45天中便会出现5个“庚日”,立秋后的第一个“庚日”,距进入中伏的第4个“庚日”,要有20天的时间,民间俗称“俩中伏”。

具体到今年的“三伏”来说,7月11日至20日为头伏,7月21日至8月9日为中伏,8月10日至19日为末伏,前后长达40天。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道



## 持续高温天气下 市民注意别患上“空调病”

高温天气来了!“空调、WiFi、西瓜”是很多人的理想生活。但是如果长时间待在空调房子当中,会出现很多身体不适的感觉,很多人把它称之为“空调病”。那么,什么是“空调病”?怎样才能预防“空调病”呢?13日,城市晚报全媒体记者对此进行了采访。

### 天热吹空调容易患上“空调病”

近日,长春市中医院来了一名48岁的患者,自述最近头晕、呕吐、浑身痛,而且还有些发烧。患者称,最近气温较高,她所在单位的空调开得温度很低,空调越冷她就越感觉不舒服,因此出现了上述症状。医生做过相关检查后得出结论,该患者患上了“空调病”。

其实,“空调病”并不是一种真正的疾病,指的是长期处在空调环境中出现的头晕、头痛、食欲不振、关节酸痛等症状。吹空调之所以会出现这些不适症状,源于空调会让空气更加干燥,会让黏膜感到不适引起黏膜病。而且开空调的时候空气流通是比较差的,会滋生一些致病微生物。室内外温差过大,容易引起植物神经功能紊乱,也会带来不适的感觉。

### 如何预防“空调病”?

长春市中医院治未病中心张医生表示,预防“空调病”,首先要控制吹空调的时间。很多人长时间待在空调房里,甚至一天24小时开空调,这样很容易导致“空调病”,让人产生很不舒服的感觉。

其次要注意通风,长时间开空调而不开窗,空气流动较差,容易滋生一些致病微生物。空调的扇叶当中还有很多脏东西,脏东西进入内循环,就会通过空调吹风口进入到空气当中,影响人们呼吸系统健康。

再次,别让空调的出风口正对着人。有些人为了能够享受极致的凉爽,直接把出风口正对着自己,这就给得“空调病”埋下了隐患。

另外,在吹空调的时候不要贪凉,不要把空调温度设置得过低,最好调整到26℃,这是体感最适宜的温度,吹起来会比较舒服,也不会让人生病。

最后要定期清洗空调。空调长时间不清洁是非常脏的,空调的散热片、过滤网,还有出风滚轮上会接触很多污垢和灰尘,影响空气质量,带来极大的健康隐患,会让人患上哮喘、过敏性鼻炎、麻疹等疾病。要定期的清洗空调,可以找专业人士上门来清洗空调,要花费一些钱,不过很值得。

/城市晚报全媒体记者 陆续 报道

## 太热了! 市民“全副武装”战高温 沥青马路被烤化

7月13日中午,连续高温天气致使长春市高新区火炬路沥青路面被烤化,行人走在上面鞋底被粘连滋滋作响,被太阳烤化的沥青路被车辆碾轧出花纹。当日,长春迎来7月气温最高的一天,最高气温飙升至33℃,市民纷纷采取遮阳设备出行。

### 连蘸水的毛巾都已经披挂上阵

走在街头,遮阳伞、遮阳帽等成为市民清凉出行遮阳“神器”。尤其是骑电瓶车的市民,遮阳帽、遮阳伞、墨镜,简直从头武装到了脚。步行的市民大多戴着遮阳帽、太阳伞,甚至连蘸水的毛巾都已经披挂上

阵。即便是这样,仍然无法抵挡扑面而来的“热浪”。

“我的皮肤比较敏感,不能长时间晒太阳”,市民小杨说,她出行戴了遮阳帽、口罩以及防晒服,不过防晒服只能敞开着,不然闷得受不了。除了防晒衣,还有市民用上了遮阳面罩,可以遮阳也可防紫外线。为避免太阳晒伤,不少户外行走的女士都涂上了防晒霜,在商场、超市,防晒用品成了热销货。

### 老人和孩子到公园露营、荡舟避暑

随着气温连续攀升,市民开始结伴前往公园内扎帐篷,露营避暑。露营人群多以家庭为单位,携

带老人、小孩前来。他们带齐了所有的食物,有孩子的玩具、音响设备,或是聊天或是和小孩子游戏,到了中午,打开携带的简餐,就在树荫下共享美食。还有不少市民带来扑克牌一起玩,困了就在帐篷里休息,十分惬意。

“孩子放假了,在家闷热,不如来公园很凉爽。”赵大娘表示,天气太热,老人小孩天天在空调室内,对身体不好。所以就一起来公园露营,呼吸新鲜空气,感受一下清凉。

除了露营,划船也是不少老人和孩子伏天避暑的妙招,在南湖公园各种彩色的游船络绎不绝,炎炎夏日,不少孩子在老人的带领下,乘坐游船避暑降温。

## 咋避暑? 外出时要避免阳光直射 及时补充水、盐和矿物质

如何避暑?中暑后该怎么办?城市晚报全媒体记者13日采访医护专家,为市民朋友送上暖心小贴士。

### 如何避暑

1、选择正确的时间外出。避免在高温时段“11时至16时”进行强体力活动,外出时要避免阳光直射,可以使用遮阳工具,如戴遮阳帽、打遮阳伞等,尽量穿浅色、宽松、透气的衣服。

2、防止脱水,及时补充水、盐和矿物质。有良好的喝水习惯,不要渴了才猛喝;要喝温开水或淡盐水,不喝或少喝冰水。

3、合理使用防中暑药物。市场上防中暑药物很多,大致分为内

服与外用。内服药物有仁丹、藿香正气水等,在服用时要严格按照说明书或在医生指导下使用,服用藿香正气水还应避免使用头孢类药物。外用有风油精、清凉油等,特殊人群也应按照说明书使用。

4、合理地劳动与休息。合理安排高温劳动和休息时间,保证夏季有充分的睡眠和休息。每天中午可午休20分钟,夜间睡眠时避免空调温度过低或风扇直吹。

### 中暑后怎么办?

第一步:移动。要迅速将患者移至通风、阴凉、凉爽处,如走廊和树荫下,使其仰卧并松开或脱去衣服。有条件可扇电扇或开空调。

第二步:降温。给患者头部或

腋下以及腹股沟用冷毛巾进行擦拭,但需注意降温不可过快,当体温降至38℃以下时,要停止强降温措施。

第三步:补水。患者仍有意识时,可给一些清凉饮料、淡盐水或运动饮料,但补充水分需适量,避免引起呕吐、腹痛、恶心等其他症状。

第四步:促醒。病人若已失去知觉,可用指掐人中、合谷等穴,使其苏醒。若心跳呼吸停止,应立即实施心肺复苏。

第五步:送医。如患者出现高热、痉挛、昏迷、心慌、血压下降等重度中暑症状,则需立即送往医院,以得到医务人员的紧急救治,并在途中积极降温。/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道 摄

