



十堰城区 40.3℃, 郧阳区 40.2℃, 郧西 40℃。15日, 我市3个地区的最高气温一起迈入“4”字头, 这不仅是十堰今年以来最高气温首次突破 40℃ 关口, 也是今年湖北省乃至整个长江流域首次出现 40℃ 高温天。未来三天, 我市还将维持晴热天气, 最高气温稳定在 35℃ 以上, 提醒市民注意防暑降温。

■记者 罗毅 实习生 赵萌



今年我市最高温首次突破 40℃

未来三天, 晴热依旧, 市民要注意防暑

多地最高气温超过 40℃

15日清晨, 许多市民还在睡梦中, 我市就已经拉响了高温预警。15日早上6点多, 市气象台率先发布高温橙色预警信号: 预计白天我市大部最高气温将升至 37℃ 以上, 请市民注意防范。随后, 早上7点刚过, 郧西、竹山、丹江口等地发布高温预警信号, 提醒市民注意防范高温天气。

这是我市连续两天发布高温预警信号。另外, 从发布的时间看, 预警发布的时间越来越早。从天气实际情况看, 15日午后, 太阳越来越毒辣, 走在大街上, 滚热的气流往人的身上扑。

15日下午, 记者从市气象台获

悉, 根据统计数据, 15日, 我市的最高气温出现在十堰城区, 达到了 40.3℃。此外, 郧阳区的最高气温为 40.2℃, 郧西的最高气温为 40℃, 这也是我市今年以来最高气温首次突破 40℃ 关口, 也是今年湖北省乃至整个长江流域首次出现 40℃ 高温天。

从十堰城区 15日的实时气温变化看, 14时, 最高气温突破了 39℃。15时, 最高气温达到了 39.7℃。到了 16时, 最高气温达到了 40.3℃。另外, 15日, 丹江口市的最高气温达到了 38.8℃, 房县和竹山的最高气温为 38℃, 竹溪气温稍低, 最高气温为 37.1℃。

十堰超过 40℃ 高温日不算少

为何 15日我市热到爆? 气象专家解释, 近期, 我市天气晴好, 气温一路走高。从天气情况看, 15日白天, 我市被暖性气团包裹, 再加上地面热量高, 因此最高气温再上一层楼。

市气象台高级工程师杨占婷介绍, 根据最新气温资料分析, 16日, 我市为晴天, 最高气温在 37-39℃, 最低气温在 16-23℃。17日, 我市维持晴天, 最高气温在 37-38℃, 最低气温在 19-23℃。18日, 我市为晴到多云天气, 最高气温在 35-37℃, 最低气温在 22-25℃。总体来看, 未来三天我市依旧晴好, 最高气温在 35℃ 以上, 十分酷热。

其实, 从我市近些年的最高气温来看, 超过 40℃ 的日子并不少。气象部门的统计数据显示, 自 2000 年以来, 十堰城区超过 40℃ 高温的日子一共出现了 21 天, 其中, 极端最高气温为 41.4℃, 出现在 2004 年 7 月 3 日。郧阳区超过 40℃ 高温的日子一共出现了 15 天, 其中, 极端最高气温

为 42℃, 出现在 2011 年 6 月 8 日。郧西县超过 40℃ 高温的日子一共出现了 24 天, 其中, 极端最高气温为 42.2℃, 出现在 2006 年 6 月 17 日。竹山超过 40℃ 高温的日子一共出现了 43 天, 其中, 极端最高气温为 41.6℃, 出现在 2006 年 6 月 18 日。丹江口市超过 40℃ 高温的日子一共出现了 10 天, 其中, 极端最高气温为 41.3℃, 出现在 2017 年 7 月 24 日。竹溪超过 40℃ 高温的日子只出现了 1 天, 极端最高气温为 40℃, 出现在 2017 年 7 月 27 日。而房县, 则还没有出现超过 40℃ 高温的日子。

根据统计数据可以看出, 竹山超过 40℃ 高温的日子出现的次数最多。气象专家解释, 由于地势和海拔高度的原因, 同在十堰市区域内, 各个县市一年四季的时节不同。相比较而言, 酷热更“青睐”于郧西和竹山。从十堰市情况来看, 竹山的气温很多时候都是全市最高, 甚至在全省、全国能排上名次。

防暑降温, 要注意这些方面

在炎热的夏季, 做好防暑降温的工作非常有必要。不过在防暑降温的过程中, 如果没有掌握正确的方法, 不仅无法达到防暑的效果, 对身体健康也会造成危害, 那么夏季防暑降温需要注意哪些方面?

降温不宜过快

大汗淋漓时, 到风扇前揭开衣服猛吹, 或拧开水龙头, 让冷水直冲而下, 实现“快速降温”, 是很多人认为爽心的做法。殊不知, 这种“快速冷却”的方式, 常常会“快活一时, 难受几天”, 甚至引起各种疾病。

喝水不宜过量

多喝水是防暑的好措施, 可过量饮水也会引起中毒。尤其在炎热的夏季, 人们大量出汗之后, 体内的钠盐等电解质随之丢失, 如果此时大量饮用白开水而未补足盐分就会出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。

空调不宜过冷

医学专家通过实验发现, 应该不断调节居室温度, 从而逐渐适应温度的较大变化。正确的做法是: 居室的温度应在 26℃—29℃ 之间不断变换, 才对身体健康有利。

墨镜不宜过黑

许多人认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛, 其实, 镜片颜色过深会严重影响能见度, 眼睛因看东西吃力而受到损伤。因此, 夏季选择太阳镜的标准, 应该是镜片能穿过 30% 的可见光线, 以灰色和绿色为最佳。

皮肤不宜直晒

专家指出, 只有皮肤温度高于环境温度时, 才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑之日, 最高气温一般都接近或超过 37℃, 皮肤不但不能散热, 反而会从外界环境中吸收热量, 因而夏季, 不宜将过多皮肤裸露直晒, 比如赤膊就会感觉更热。

衣服浅色最佳

夏季外出应穿白色、浅色或素色的衣服, 不宜穿黑色或蓝色的衣服, 因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快, 而黑色或蓝色衣服则相反。

同时还需要保持充足的睡眠, 科学安排自己的饮食, 切记不要出现节食的现象。

