

大暑到,首个高温红色预警发布

台风将至,本周后期全省高温略有缓解

提醒

送你一份专“暑”健康指南

7月22日迎来二十四节气中的大暑节气。暑热之时,公众应如何养生保健?怎样预防夏季常见病?外出旅行要注意什么?国家卫生健康委当天以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“大暑是一年中我国气温最高的节气。”中国气象局首席气象服务专家宋英杰介绍,预计今年大暑期间,华中、华东、西南部分地区、西北大部等地可能出现阶段性的高温天气,建议公众做好防暑降温等防护措施,尤其现在正值暑假,需关注预警信息,合理安排出行。

大暑时节,在养生保健方面有哪些注意事项?专家建议,饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物;保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,养足精气神;少动“肝火”,以防“情绪中暑”,尽可能地使自己保持心平气和;科学健身。

老人和孩子易受暑热侵扰,有哪些简单易行的保健方法可以更好地预防夏季常见病?

“中医认为夏季是暑邪当令,大暑节气主要在‘中伏’阶段,酷暑炎热,容易耗气伤津,应清热祛暑和益气养阴并进。”江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博说。

专家介绍,中医强调“未病先防,已病防变”,老人、儿童和体虚气弱的人群要特别做好夏季腹泻等疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退,往往食欲欠佳,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,补充优质蛋白质,如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。

暑假期间,也是旅游高峰时期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议公众提前了解旅游目的地信息,重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范;了解自己和同行者的身体状况,若身体不适,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议进行健康状况评估后再决定是否出行;准备好必需物品,如常用药品、口罩、消毒湿巾、免洗洗手液、驱虫剂等。

■据新华社

连线

高温天要当“心” 别让心梗乘虚而入

三湘都市报7月22日讯 很多人的观念里,心肌梗死是老年人特有的疾病,一般在冬天高发。其实,心肌梗死在夏季也可能出现小高峰,原因与空调频繁使用导致室内外温差大,天气炎热易出汗、人体交感神经兴奋以及大量饮用冰水导致血管收缩等诱发因素有关。

7月22日,记者从长沙市中心医院了解到,炎夏以来,该院已经收治多例心肌梗死患者。

长沙市中心医院急诊科副主任医师杨志伟支招,夏季预防心肌梗死,注意以下几个方面:

1.多吃富含纤维素的食物,如蔬菜水果。天气炎热、出汗多时避免脱水,及时饮水或饮用含低钠、含钾的饮料,避免饮用含糖的饮料,保证充足的血容量,避免血液黏稠诱发心肌梗死。

2.合理使用空调。室温最好设定在25到27摄氏度,高温天气时避免长时间暴露在高温环境。合理运动,室外运动避免在中午和下午,可选择早晨和晚间。

3.保持良好的心态和生活规律。戒烟限酒,不随便停药。如有胸闷、胸痛、心悸等不适情况,及时到医院就诊检查。

■文/视频 全媒体记者 李琪

通讯员 周世方 高琳 曾星怡



7月22日,新田县三井镇三合村,工人在烈日下维修乡间太阳能路灯,用辛劳和汗水点亮美丽乡村幸福路。

舒少君 郑时仁 摄



扫码看视频

7月22日,大暑。这是夏季的最后一个节气,此时副热带高压牢牢控制南方大部地区,天气闷热,高温频现。7月22日16时,湖南省气象台发布了今年首个高温红色预警。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 李致远

“格美”或登陆我国东南沿海

7月22日,据中国天气网消息,台风“格美”仍在整合发育中,它将成为今年来西北太平洋和南海生成的最强台风。

“‘格美’实力较强,截至22日早晨,它的强度为强热带风暴级(10—11级),后期不排除达到超强台风级(16级以上)的可能性。”中国天气网有关专家表示,从7月22日最新路径预报来看,“格美”路径总体在向西调整,登陆我国的概率加大。

记者注意到,7月22日,长沙市气象台发布的本周天气预报显示,7月26日至28日,受台风外围环流影响,长沙将有一次中雨过程,个别乡镇出现大到暴雨,短时阵风7至8级,高温缓解。

湖南发布今年首个高温红色预警

7月22日16时,湖南省气象台发布今年首个高温红色预警。省气象台预计22日20时至23日20时,长沙、株洲、湘潭、衡阳、邵阳东北部、岳阳、常德、张家界、益阳、郴州北部、怀化北部、娄底大部、湘西州东北部将出现39℃以上高温,局部地区将

达40℃以上。据统计,截至7月22日,湖南省气象台已连续第19日发布高温预警。

根据湖南省国家站最高气温实况监测显示,7月22日15时至16时,湖南大部气温在38~40℃之间,其中常德市桃源县(41.1℃)为同时段全省最高。

为何本轮高温如此强盛

湖南本轮晴热高温天气已持续一段时间。“从7月4日开始出现持续晴热高温天气,到7月22日已是第19个高温日。”省气象台国家级首席预报员刘红武说,本轮持续晴热高温天气主要是受副热带高压强盛控制,盛行下沉气流,导致地面辐射强盛,使得高温持续时间长,高温发展也越来越强盛。

持续晴热高温天气何时才会缓解?“7月25日之前,都是最强高温时段。”刘红武说,7月23日到25日,湖南40℃以上高温范围还会进一步扩大,包括常德、张家界、衡阳等地高温有可能突破40℃。

7月26日到28日,受高空槽及今年第3号台风“格美”外围云系共同影响,预计湖南高温会略有缓解,但整体温度仍然较高,将维持在35℃左右。