

# 又热又潮！新一周将在“桑拿房”度过

湖南最高气温直冲38℃！今起晴热回归，同时雨水也不会缺席



扫码看视频

7月13日，据中央气象台消息，一场全国大范围的高温高湿“桑拿天”天气已经拉开帷幕。这一轮高温率先从华北、黄淮一带发展起来，河南、陕西关中、湖北西部等地将成为高温核心区域。

尽管湖南不在高温核心区，但新一轮高温依旧波及。湖南省气象台预计，7月14日开始受上下一致南风控制，高温再度发展，湖南最高气温直冲38℃。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远  
通讯员 尹可可

暑热蔓延，湖南雨热均沾“蒸桑拿”

“还以为下点雨就会降温，没想到烧烤变清蒸了。”7月13日，家住岳阳的刘女士向记者抱怨道，尽管下了点雨，但丝毫不影响气温的回升。时不时的阵雨“洗礼”下，高温稍有缓解。此时雨水和阳光交替登场，短时阵雨和午后雷雨又是常客。

根据省气象台最新预报，新的一周湖南将被高温牢牢掌控，同时雨水也不会缺席，多地将在雨水和高温的交织下，体验“蒸桑拿”般的闷热天气。省气象台建议，公众雨具常备身边，新的一周晴热高温回归，日最高气温再度攀升至38℃左右，炎热体感回归，防暑降温要做好准备。

以湖南长沙为例，7月14日至17日，长沙最高气温都将在37℃左右，但每天都有预报雨水的出现。这也意味着，我们将在“桑拿房”度过新的一周。

未来两日湖南具体天气如下：14日白天至晚上，湘南多云有小到中等阵雨或雷阵雨，其他地区晴天；南风2~3级，雷雨时局地阵风6~8级；最高气温湘中以北35℃~37℃，其他地区32℃~34℃，最低气温24℃~28℃。

15日白天至晚上，晴天，其中永州南部、郴州南部局地有阵雨或雷阵雨；南风2~3级；最高气温35℃~38℃，最低气温25℃~28℃。

气象专家提醒，需防范局地对流性天气可能诱发的次生灾害风险，及对水陆交通、户外活动、景区运行安全等的影响。关注14日起高温发展对能源保供、公众健康、户外作业等的影响；在保证安全前提下，做好江河湖库科学蓄水保水工作。

同期少见，今年北方多地格外热

“今年太热了，我们学校现在终于要装空调了。”7月13日，就读于哈尔滨工程大学大二学生小李姐接受采访时表示。记者了解到，今年我国北方多地持续高温，多所高校无空调、无风扇，部分大学生甚至打地铺在地下室支帐篷过夜。

据中央气象台消息，与往年同期相比，今年北方多地的炎热程度显得尤为突出，不少地方的高温无论是强度还是持续时间，都达到了同期少见的水平。不仅白天的最高气温“爆表”，夜间的最低气温也居高不下，逐渐升高至接近或达到30℃。

今年北方为何格外热？中央气象台专家表示，与往年不同，今年盘踞在我国的副热带高压的“北抬”较往年偏早偏强。副热带高压控制我国中东部地区的同时，引导着夏季风北推，将季风携带的水汽和热量输送到北方地区，造成低层湿度增大。

此外，副热带高压控制的区域以晴到少云天气为主，增强了白天的辐射升温，由此形成了目前我们感受到的湿热型高温热浪。



高温酷暑，长沙街头市民出行“全副武装”防晒。刘丰 摄

感觉“比预报的温度更热”

天气预报会“刻意”压低数值？

每当遇到高温天气，总有公众感觉“怎么比预报的温度更热”，也有网友怀疑气象部门的高温预报会不会“刻意压低数值了”？

“气象工作者不会有意将气温报高或报低，我们也会对预报员的预测进行评分，预报38℃但实际气温达到40℃以上，预报员是不得分的。所以作为预报员，一定会努力报得越来越准。”中国气象局宣传与科普中心特聘专家朱定真说。

事实上，气象部门发布的温度是百叶箱中温度计所测量的温度。百叶箱须设在草坪上，离地面1.5米，周围较开阔，无高大建筑、树木等阻挡风或遮挡阳光。这是世界气象组织的规范标准，全球用同样的标准化尺度去测量气温，才能进行对比。那为什么预报的气温和大家的感觉也差不少呢？“因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的。气温是近地层大气环境的温度，而大家感受到的是体感温度，其受到气压、风力、湿度等多重影响。”朱定真说。

比如体感温度和大气湿度密切相关，空气湿度较大时人就会感到闷热。只要气温达到33℃左右、相对湿度达到80%，人就会感到非常闷热、不舒服，甚至容易中暑。此外，个体差别也导致体感温度不一样。人的胖瘦、所穿衣服的深浅、进行不同强度的活动、甚至个人心情起伏等都会影响体感温度。

■据新华社

开展防溺水教育，守护暑假安全

消防行动

暑期伊始，随着气温攀升和水域活动增多，溺水事故进入易发、高发期。为筑牢防溺水安全屏障，近日，汝城县消防救援大队联合县中医医院、三江口小学，在九龙江国家森林公园水域创新开展“防溺水安全实训课堂”主题活动，吸引200余名游客及青少年家庭参与。

活动中，消防员与景区救生员化身“安全探险官”，带领参与者沿河道实地讲解野外水域风险点，演示溺水自救技巧、正确施救方法及简易漂浮装置制作，并组织抛绳救援比赛，以互动形式强化安全技能。医护人员则通过模拟演练，手把手教授心肺复苏(CPR)和海姆立克急救法的操作要领，帮助大家掌握急救要领，筑牢生命防线。

此次创新性安全教育通过“场景化教学+专业化实训+趣味性互动”的三维模式，切实提升了群众风险识别、应急处置和自救互救能力。■欧小清

夏季带孩子玩水  
要警惕“泳池病”

提醒



扫码看视频

三湘都市报7月13日

讯 炎炎夏日，一头扎进清凉的泳池，来场酣畅淋漓的“水中狂欢”，是很多家长带孩子消暑的首选。可享受清凉后，不少人出现眼睛红痒、皮

肤红疹等症，社交平台上，“泳池病”的相关词条登上热搜，很多网友分享了同样的遭遇，说自己游完泳喉咙痛得受不了，还有家长表示带孩子从水上乐园回来，孩子眼睛变得又红又痒……网友们纷纷现身说法，表示以后玩水一定要“警惕”。

7月13日，长沙市第三医院眼科副主任文雯、耳鼻咽喉头颈外科副主任杨嶷芳支招，如何预防及应对“泳池病”。

“泳池病”是一类由游泳池引发的疾病的统称。游泳的时候，如果受到水中细菌感染或是化学物质的刺激，容易引发各类疾病，如腺病毒感染、红眼病、咽结膜热、中耳炎等。其中，抵抗力强、传染性高的腺病毒是主要病毒，甚至在含氯的水中也能存活很多天。

“这些疾病的病程一般在1—2周，而且如果不及时处理，很可能引发病毒性角膜炎或者中耳炎，更严重的还可能会导致重症肺炎。”杨嶷芳提醒。

两位医生从入水前、玩水和出水后3个方面提供防护指南。文雯提醒，在入水前要冲洗身体，佩戴好泳镜和泳帽，不要佩戴隐形眼镜入水；出水后要在30分钟内用沐浴液把全身清洗干净，敏感肌或经常入水者建议用专用沐浴露，另外，玩水时要记得带上自己的拖鞋，避免皮肤病传染。

杨嶷芳提醒，患有鼻窦炎的人群在鼻炎发作期间尽量不要入水游玩，此外入水前一定不要过度掏耳，要检查耳部及其他部位的皮肤是否破损；在水中游玩时，大家要避免跳水、呛水以及吞咽池水，尽量不用公共的物品。

游泳玩水后如果眼部出现轻微不适可自行使用抗生素或抗病毒眼药水进行处理；初期咽痛、发烧的患者可自行处理，多喝水多休息可缓解，但如果1—2天症状加重，一定要及时就医。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋  
通讯员 罗文嘉