

长沙本周天气“要风得风，要雨得雨”

月底还有台风“沙德尔”要来，需关注局地强降雨及台风影响



扫码看视频

AI制图



三湘都市报8月24日讯 8月24日，记者从长沙市气象台获悉，未来一周海上台风活跃，受其外围偏东风扰动影响，24日至26日长沙大部有小到中等阵雨或雷阵雨，其中24日宁乡西北部、长沙县南部、浏阳有大雨、局地暴雨，并伴有短时强降雨（最大小时雨强30毫米左右）、6~8级雷雨大风；27日至28日，晴天间多云，午后有分散阵雨，最高气温35~36℃；29日至30日，台风“沙德尔”将带来一次风雨天气过程。需关注局地强降雨及后期台风的影响。

本周天气预报如下：25日（周二），多云有小到中等阵雨或雷阵雨，东风2~3级、雷雨时阵风6~8级，26~33℃。

26日（周三），阵雨或雷阵雨转多云，东南风2级，26~32℃。

27日至28日（周四至周五），晴天间多云，午后至傍晚有分散阵雨，北风2~3级，最高气温35~36℃，最低气温26~28℃。

29日至30日（周六至周日），台风“沙德尔”外围环流将带来一次风雨天气过程。

长沙市气象台提醒，一是防范局地短时强降雨、雷雨大风等对流性天气对城市运行、水陆交通、户外活动、临时建筑等的影响。二是在确保安全的的前提下，山塘水库科学蓄水保水。三是台风“沙德尔”强度和移动路径仍有不确定性，气象部门将持续关注、动态研判发布预报信息。

链接

台风接连影响，本周全省雨水多

湖南省气象台8月24日发布暴雨黄色预警：预计24日08时至25日08时，我省部分地区将出现暴雨，其中常德南部、益阳西部、邵阳南部、永州北部将有暴雨（100~180毫米），并伴有短时强降水（最大小时雨强40~60毫米）、雷雨大风（局地阵风7~9级）等强对流天气，请加强防范。

湖南省气象台预计，至26日受东风扰动和台风“紫檀”外围环流的影响，省内会有中到大雨，其中24日、25日部分暴雨，局地大暴雨，并伴有7~9级雷雨大风天气。

根据现有气象资料预测，预计8月27日至28日白天以多云天气为主，湘西、湘南多阵雨或雷阵雨；28日晚开始湖南将受台风“沙德尔”影响。

■文/视频 全媒体记者 李致远
通讯员 吴瑕

关注

6天4个台风接连生成



扫码看视频

8月24日上午，据中央气象台消息，今年第21号台风“艾莎尼”生成。8月19日、21日、22日、24日，6天内4个台风接连生成，这生成节奏，简直像流水线赶工……这也是今年南海和西北太平洋上出现首次四旋共舞的画面。

首先，“沙德尔”结构最完整。四个热带系统中，“沙德尔”结构最完整，结构对称、螺旋结构清晰，目前还维持在超强台风级别；“紫檀”“简拉维”（减弱后的热带低压）“艾莎尼”云系都比较松散，“紫檀”西南侧对流发展旺盛，“简拉维”虽已减弱为热带低压，但外围螺旋雨带还有比较强的对流发展。

此外，受“紫檀”和“简拉维”减弱后的热带低压影响，浙江东南部、福建东部和中南部、广东东部和北部、台湾岛、海南岛西部、江西东部和西南部、湖南中部、湖北西部等地部分地区有大到暴雨，其中，浙江东南部、福建东部沿海、广东北部、台湾岛大部等地部分地区有大暴雨，台湾岛局地有特大暴雨。

中央气象台表示，“沙德尔”将进入我国48小时警戒线。今年第18号台风“沙德尔”不仅强度强，“腿脚”也很快，目前正以每小时30公里左右的速度快速向我国靠近，强度还会加强，预计24日晚至25日早晨将进入我国48小时警戒线。

“艾莎尼”后期或并入“沙德尔”环流。“艾莎尼”后续将为“沙德尔”提供水汽支持，主体或将被“沙德尔”吞下，重蹈“白海豚”与“鲸鱼”的故事。

今年台风为何如此活跃？专家分析，这与当前的厄尔尼诺事件密切相关。在厄尔尼诺背景下，容易导致大西洋飓风生成受到抑制、个数偏少，西太平洋台风活动更加活跃。

■文/视频 三湘都市报全媒体
记者 李致远

提醒

一年中“凶险”的31天来了 “出伏”后牢记这六点，安稳少生病

今年三伏从7月15日开始，8月23日结束，一共40天。8月24日正好“出伏”。从“出伏”到秋分（9月23日）将迎来“凶险”的31天，此时“秋老虎”余威尚在，昼夜温差显著增加，人体脾胃功能偏弱、抵抗力下降，正是呼吸道疾病、胃肠道疾病、心脑血管疾病的高发时段，身体养护千万不能忽视。

“出伏”后的一个月要格外注意

“出伏”到秋分，正是由夏入秋、冷热交替的关键阶段。气候日渐干燥，昼夜温差起伏明显，常常出现中午闷热、夜里寒凉的情况，身体最怕这种冷热来回刺激。

一方面，“出伏”是由夏入秋、由热渐冷的关键时期，这段时间，很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状。

另一方面，“出伏”到秋分的这一个月，是一年中气温波动较大、较频繁的时候，可能中午还需要开空调降温，凌晨睡觉就需要盖被子保暖了，身体就怕“一冷一热”。

其中，受影响最明显的是心脑血管，这段时间中风、心梗、脑梗发生率比较高，所以增强养生防病意识很重要。

“出伏”后休养记住这六点

吃得润一点。这个时节，饮食重点在于润，可以多吃润燥的食物，如：百合、蜂蜜、梨、银耳、牛奶等；多吃含维生素的新鲜蔬果，如西红柿、芹菜、萝卜等。建议尽量少吃或不吃燥热、油炸、油腻的食物，冰镇西瓜、冰激凌等食物也最好减少。

心情好一点。“出伏”之后，自然环境开始萧条、干燥，人的心情也很容易受其影响，产生烦躁、抑郁等不良情绪，要注意静心平气，尽量避免情绪大起大落。可以锻炼但运动量不宜过大，尤其对中老年人来说，可选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、散步、练八段锦等。初秋时节早晚温差大，不要太早晨练，避免受寒冷刺激，导致血压上升，从而增加脑血管意外的可能性。

喝水多一点。预防秋燥最好的办法就是多喝水，晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。此外，还可以多喝点茶，如荷叶茶、玫瑰花茶等。晚上喝蜂蜜水是个不错的方法，不仅有助于润肺祛燥，还可以缓解因秋燥引起的肠道不畅等症状。

睡得早一点。我们常常说“春困秋乏”，“出伏”后很多人容易感到疲乏无力，但这是换季时的正常现象，不必过于担心。要减缓秋乏，睡眠尤其要充足，专家建议相较夏季可以增加一小时的睡眠，或者通过午睡来增加睡眠。此外也要注意早睡早起，少熬夜。

穿得暖一点。及时增添衣服，早晚穿衣护好脖子、后背、脚部，这些部位血管丰富，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，有可能引发心脑血管疾病。虽然常说“春捂秋冻”，但中老年人早晚最好加一件长袖薄衣。尽量不要在夜晚睡觉时开空调，以免引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

通风勤一点。“出伏”后，气温逐渐下降，雨水逐渐增多，空气中的霉菌遇到适宜条件，会在媒介物上繁殖。要注意勤通风，可以选个晴朗的日子，把衣物、床单等取出挂在通风干燥的地方多晒一晒，注意保持一定间隔。■据新华社、央视

