

芒种到,湖南迎来一年雨水最多时节

探因:受副热带高压气流以及夏季风水汽输送影响所致 提醒:高考期间有降水过程



扫码看视频

6月5日,进入芒种节气。此时,长江中下游将进入雨量充沛、雨日连绵的梅雨期。芒种期间,我国大部已是夏天,天气炎热,高温频发,雨水增多。南方多地进入一年中雨水最多的时期,江南梅雨季拉开序幕。记者从湖南省气候中心获悉,目前湖南还未入梅,预计入梅大概要到6月中旬。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

高考期间有降水过程

局地最高气温将升至35℃左右

进入6月,长沙就热起来了。“气温没有很高,但湿度很大,夏天的蒸笼感又要来了。”长沙市民吴女士说。

6月5日,我们迎来夏季的第三个节气——芒种。此时我国大部气温显著升高,雨量充沛。4日,记者从湖南省气象台获悉,预计到6日白天受副高控制,我省以多云到晴天为主,气温上升至35℃左右。6日晚副高南退,湘北受副高边缘影响,降雨逐步发展。

“高考期间有降水过程。”湖南省气象台首席预报员张海告诉记者,高考期间,湖南自北向南有较强降水过程,最强时间段8—9日白天。7日湘东、8日湘南有35℃高温。

张海提醒,抓住有利天气开展施肥打药及早稻晒田、中稻移栽等农事活动。关注7日至9日较强降雨、强对流对高考的影响,建议考生、家长和考务人员密切关注天气变化,提前规划行程,做好防暑降温准备,城市地区加强交管保障。

芒种夏至边正是涨水天 湖南入梅大概要到6月中旬

自芒种节气开始,我国多地降雨显著增

多,全国平均降水量达50.64毫米;夏至节气则雨水更加频繁,降水量达63.34毫米。民间有“芒种夏至边,正是涨水天”的说法,说的就是到了芒种和夏至时节,正是雨水多发水位上涨的季节。

为何芒种时节雨水如此充沛?“随着夏季风爆发,常年芒种节气期间,华南大部以及江南中南部受到副热带高压外围偏南气流以及夏季风水汽输送影响,雨水频繁,江南一带的梅雨也在此时节逐步拉开序幕,降水量明显增加。”中国天气网气象分析师王伟跃介绍。

中国天气网统计气象大数据发现,位于江南地区的江西和湖南,都会在芒种节气迎来全年降雨最多的时段,半个月的时间里平均降水量都在100毫米以上。

进入芒种时节之后,江南至江淮一带会陆续进入通常历时近一个月之久的“梅雨”季节,雨水连昼夜,可谓“梅完梅了”,当地需防潮防霉,适时开窗抵抗潮气、通风去霉。

湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军告诉记者,目前湖南还没有入梅,入梅大概要到6月中旬。谢益军表示,入梅指的是进入梅雨期的日子,也称“入霉”、“进梅”。梅雨是东亚地区独特的天气气候现象,也是东亚夏季风阶段性活动的产物,主要分布在江淮流域。

养生

芒种时节多湿热

健脾祛湿清心火

6月5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时期气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮,湿邪内蕴,养生防病要注意健脾祛湿,静心养神。

中国科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状;人体还易内生湿热,若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题;此外,高温易耗伤津液,使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现,甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说,人们通过饮食、起居、外治的综合调理,可安然度过湿热夏季,为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味食

物如山楂、柠檬能生津开胃,因此,可适当多吃“苦”与“酸”;同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说,芒种时节宜在23点前入睡,白天11点至13点间午睡15至30分钟;日常出汗后应及时更换衣物,避免湿气滞留;洗浴宜用温水,忌冷水冲凉;锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜,时间宜选在清晨或傍晚,强度以“微汗”为宜,避免大汗耗气伤津;还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

此外,居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛韬举例说,艾灸可使气机宣畅,助阳祛湿,缓解胃寒等病症,可选择风门、大椎等穴位施灸;拔罐可逐寒祛湿通经络,缓解湿气重引发的身体困乏等症状;每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15至20分钟,能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

■据新华社

湖南这些毒蛇常见 如被咬伤这样自救



扫码看视频

日前,一女子在海南三亚旅游期间被蛇咬伤,因抢救无效不幸去世,引发关注。女游客的遭遇让无数人惋惜的同时,也关注起毒蛇等咬伤后的自救。遇到毒蛇咬伤如何应对?怎样进行有效自救?6月4日,记者进行采访了解。

事件:女子三亚旅游被蛇咬伤去世

据女子男友张先生介绍,6月1日,他和女友乘坐夜班飞机飞到三亚旅游,在酒店附近300多米的地方散步时,疑似被绿化带窜出的毒蛇咬伤。辗转两家医院后,女友死亡。亲人们质疑,医院没能第一时间按毒蛇伤人事件处置,耽误了救治时间。

目前,三亚市卫生健康委员会发布了情况通报,并介入调查。

提醒:湖南这些毒蛇较常见

湖南常见的毒蛇主要包括短尾蝮蛇、银环蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇、莽山烙铁头等,这些毒蛇分布广泛且毒性较强,需特别注意防范。

“尤其是短尾蝮蛇,我省被咬伤的案例比较多。”株洲市中心医院急诊科副主任医师吴敏介绍,

株洲市中心医院2021年3月成立蛇伤救治中心,接诊的病例蛇种涵盖蝮蛇、眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、竹叶青等。据了解,因为血清价格昂贵,使用机会较少,容易过期浪费,很多医院未备血清。吴敏建议,一般三甲医院会备有抗蛇毒血清,市民遭遇蛇咬伤可有选择性紧急就诊。

支招:这样避免被蛇咬伤

吴敏介绍,蛇一般在气温达到18℃以上才会出洞,特别是在雨前、雨后、洪水过后的时间内要注意防范。

市民如果去蛇容易出没的地方旅游,例如潮湿的山区,需注意穿长衣长裤,高帮鞋,把裤脚绑紧,不要让皮肤裸露在外面;进入林区建议戴帽子,防止挂在树上的蛇碰到脖子而咬人;路过草丛时,可携带棍子、手杖之类的物品,做到“打草惊蛇”;走夜路时,要尽量携带照明设备等。

不要把手伸进看不清的树洞或其他洞穴,避免蛇咬伤而导致不良后果。蛇一般不会主动攻击人(眼镜蛇除外),如果遇到蛇,没有主动攻击你,不要惊扰到它,最好的方式就是慢慢移动,退出其领地范围。

根据医生的接诊经验,医院接诊的蛇咬伤大部分情况如下:河边散步(穿拖鞋)、田地劳作(草丛以及作物阴处)、家里周边活动(特别房子建在山脚下杂草多),山上采摘茶籽或板栗(树下尤以五步蛇多见)。

链接 被蛇咬伤后如何自救

1.如遇蛇咬伤,尽量记住蛇头、蛇体、斑纹和颜色等特征,有条件者拍摄留存致伤蛇的照片。

2.尽量保持冷静,切忌慌张奔跑,不然血液循环会加速,蛇毒经过血液循环侵入人体也会加速。

3.被咬伤部位应限制活动;去除受伤部位的各种受限物品,以免因后续的肿胀导致无法取出,加重局部损害。

4.可用绳子或者把衣服撕成布条进行捆扎,捆扎的时候,远心端可以摸到动脉的搏动,松紧度和平时在医院抽血化验时橡胶管绑的松紧度差不多。每半小时到1小时松开3分钟。

5.清洗伤口,被蛇咬伤后,应在捆扎或扩创后因地制宜用清水、冷开水等反复冲洗伤口。有条件的可用1:1000高锰酸钾溶液、安多福或生理盐水冲洗伤口残留的毒液。

6.不主张常规切开,因为血液类毒蛇咬伤后可能导致凝血功能损害,以防出血不止。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木