

入伏首日,临沂高温染“橙”

36℃高温领衔“三伏天 Plus”

本报7月13日讯(记者刘遥)周一,我们正式进入三伏天。前几天受台风影响,咱大临沂还没感觉特别热,但从入伏首日起,全市的高温模式就自觉发动了。以36℃领衔加长版三伏天,橙色高温预警信号自此发动。不过雷阵雨紧随高温后到来。

周一,谁要说还不热,准有人跟他急。前几天在“灿鸿”的余威下,临沂一直刮着凉快风,台风刚走,突然一大波高温天气来袭,连过渡都没有,路上行人无不“面红耳赤”。

这热字,不光是大家感受出来的,数据也说明问题。7

月13日13时33分,临沂市气象台发布了高温橙色预警信号,这也是今夏以来临沂发出的首个高温橙色预警。

受大陆暖高压脊影响,13日升温曲线非常明显:11时34℃——13时35℃——14时到15时保持在36℃。当然,也有部分县区没到这么热,比如兰陵、费县最高35℃,临沂、郯城34℃,但大家的感受半斤八两。

就接下来看,临沂市气象台已继续发布了高温橙色预警信号。预计14日最高气温还将在35℃以上,部分地区将在37℃以上。不过防暑过后,

雷阵雨接踵而来。

13日,临沂市气象台在发布高温橙色预警信号的同时,也发布了高温防御指南。

有关部门和单位要按照职责落实防暑降温保障措施。市民朋友应该尽量避免在高温时段进行户外活动,高温条件下作业的人员应当缩短连续工作时间。

另外,要对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导,并采取必要的防护措施。有关部门和单位应当注意防范因用电量过高,以及电线、变压器等电力负载过大而引发的火灾。

蹭凉族

哪儿凉快哪儿待着

7月13日,市区最高温度飙升至36℃。

闷热的高温天也把不少市民逼成了“蹭凉一族”。有空调的商场、书店、银行、快餐店等公共场所,眼下已成为临沂市民避暑纳凉的胜地。

本报记者 廖杰 摄



市区新华书城内空调和wifi免费开放,楼梯上都坐满了人。



临沂人民广场地下通道内有空调,挤满了纳凉的市民。



市区一家游泳馆,挤满了游泳纳凉者。



市区银雀山路与滨河西路交会处几棵大树下,不少市民聚集在这里打牌纳凉。

看数据

今夏不热?那是错觉!

跟去年相比,今夏多雨,动辄雷阵雨一阵瓢泼,大家感觉比较凉爽,认为这个夏天似乎网开一面,没那么酷热难耐。那么,今夏真不热吗?这倒未必,只是6月下旬和7月上旬气温略低,给大家错觉。

通常,临沂的夏季是104天到105天。今年,我们从5月30日开始入夏,较常年的5月29日偏晚1天。虽说7月13日气象部门才发出第1个

高温橙色预警,但数据显示,其实在6月12日,临沂已经出现36℃的高温。

农气专家表示,事实上,6月上旬,临沂气温是较常年偏高2.6℃的,中旬也偏高1.2℃。而且从入夏到7月12日,全市平均气温24.6℃,较常年同期偏高0.2℃。

“大家觉得不太热,主要是到了6月下旬和7月上旬,平均气温都偏低。”农气科张磊

介绍,6月下旬,临沂气温较常年同期偏低2.3℃,7月上旬偏低1.5℃。特别是7月上旬,弱冷空气活动较频繁,加之日照时间偏少,才让人有了“不热”的错觉。

所以,大家要将防暑降温的警惕性保持下去,因为今年的三伏天是个“加长版”,是三伏天Plus,足足有40天,盛夏还在后头。

记者 刘遥

涨姿势

三伏天怎么推算的?

按照“三伏”的传统推算方法,夏至后的第三个庚日为“初伏”,从夏至后的第四个庚日起,为“中伏”,立秋后的第一个庚日起为“末伏”。

今年初伏是10天,从7

月13日到7月22日。中伏20天,从7月23日到8月11日。末伏10天,即8月12日到8月21日。8月22日“出伏”。

“热在三伏,养生也在三伏”,借此季节排毒,可謂是最

佳时机。适度流汗,借助刮痧、拔罐等传统方法可排解暑湿之毒。在饮食调养上,切勿贪凉,要以清暑祛火、多酸多甘为原则,舒适度夏。

记者 刘遥

养生热

冒着高温,也要贴敷

贴三伏贴市民排起长龙

本报7月13日讯(记者周广聪)7月13日是三伏第一天,虽然气温高达36度,但记者走访临沂市人民医院、临沂市中医医院发现,冒着高温到医院贴“冬病夏治”三伏贴的市民真不少。

13日上午,在临沂市人民医院四楼中医门诊前,排队等候贴敷的市民随处可见。“我已连续贴了两年,以前鼻炎很厉害,现在鼻炎基本上不犯了。”排队等待贴敷的市民张成群说。

在市中医医院门诊大厅,排队等候的市民也不在少数。“虽然今年入伏天的气温格外高,但高温天没有阻挡市民贴敷的热情,从早晨7点就有市民过来排队就诊。”临沂市中医医院工作人员说。

为啥这么高的气温却有这么多市民排队贴敷?临沂市人民医院中医专家宋艾云给出了答案:“冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法。最近几年,中医药文化受到关注,越来越多的市民青睐通过贴敷、针灸等手段治疗疾病。”

中医贴敷都对哪些疾病有效果?宋艾云表示,冬病夏



家长带孩子到医院贴敷。记者 周广聪 摄

治主要适应慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、慢性鼻炎、体虚反复感冒、虚寒胃痛、慢性肠胃炎寒性胃溃疡、风湿寒性关节炎、颈肩综合征、腰椎病、肢体胃寒怕冷、冻疮、痛经等疾病。

据宋艾云介绍,中医贴敷时间可选择在初伏开始,每年3次到5次,每次7天到10天,3年为一疗程。使用穴位贴敷连续治疗3年的患者,入冬后疾病复发的几率显著降低。

采访中,专家提醒,中医贴敷的方式冬病夏治并不适合所有人群,如患有急性感染性疾病、糖尿病、严重心脑血管疾病、严重肝肾功能障碍者,贴敷部位皮肤有创伤、孕妇等都不合适贴敷三伏贴。

同时,贴了三伏贴之后,在饮食方面要有所禁忌,要忌烟酒及生冷、油腻、辛辣等食品,而花椒、茴香、新鲜桂圆或荔枝等也最好不要吃,更不要贪凉食用大量冷饮。