

# 天气开启“蒸桑拿”模式



## 今日入伏



董

自己烘的水果干



vanya

“见自己”“见天地”“见众生”，想了很久这三者的哲学次序。



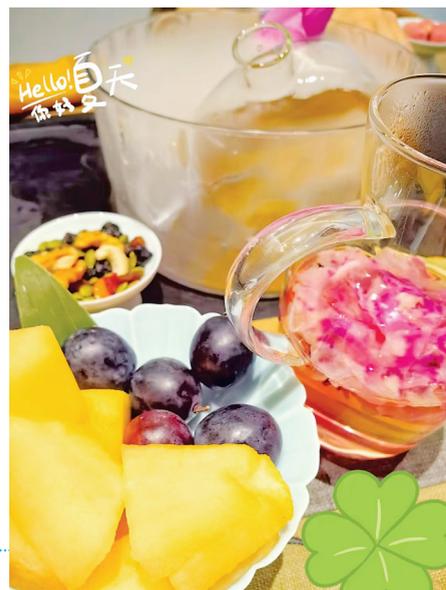
闻到书香

人生只有一件事，就是修自己。无论是好是坏都是修的过程。化繁为简，修~让自己变得更好!



吴小昊

夏日益酌茶



### 近期天气预报

**7月11日** 阴有阵雨或雷雨，雨量中到大雨，局部暴雨，偏南风4到5级阵风6级，有雷雨地区雷雨时短时阵风8到10级，最低气温：26℃到27℃，最高气温：35℃左右。

**7月12日** 多云到阴，局部有阵雨或雷雨，偏南风4级左右，最低气温：28℃左右，最高气温：34℃到35℃。

**7月13日** 多云到阴，部分地区有阵雨或雷雨，西南风4到5级阵风6级，最低气温：28℃到29℃，最高气温：35℃左右。

**7月14日** 阴有阵雨或雷雨，西南风4到5级阵风6级，最低气温：26℃到27℃，最高气温：31℃到32℃。

■融媒体记者 王夏禹

## 预防中暑小贴士

### 新闻链接

1. 及时补充水、盐分和矿物质。不应等到口渴才喝水，少量多次，不饮用含酒精或大量糖分的饮料。  
2. 注意饮食及休息。摄取足够的碳水化合物，补充蛋白质、维生素和钙。当气温达到 $\geq 32^{\circ}\text{C}$ 时，应尽量在凉爽的室内活动。

3. 计划行程，准备防晒用品。避开正午时段外出，选择轻薄浅色的服装、遮阳帽、太阳镜、太阳伞、防晒霜等。  
4. 结伴行动，关心高危人群。在高温环境工作时(如环卫工、建筑工人、消防员、快递员、交警等)，随身携带防暑降温药物，同事间应彼此留意健康状况。

5. 永远不要把婴幼儿或儿童留在停放好的车里，即便车窗留了缝隙，车内温度在停车后10分钟内可上升近 $7^{\circ}\text{C}$ 。  
6. 建议65岁以上老人的家人朋友，至少每天上下午2次电话确认老人的健康状况。

■据江苏疾控

## 高温天气警惕“情绪中暑”

连日来，我国北方大范围地区进入高温炙烤模式。专家提示，高温天气要做好防暑降温，谨防中暑和热射病，同时也要保持心情“凉爽”，及时给燥热情绪“降温”。

首都医科大学宣武医院急诊科副主任贺明轶表示，高温环境下，人体的体温调节、代谢、消化、神经等系统会出现功能性变化，当超过可承受范围时，就会产生不良影响，导致急性热损伤所致疾病，即中暑。高温时，如出现头晕、头痛、四肢无力、心慌、胸闷、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高，可能是先兆中暑。“如果出现先兆中暑迹象，首先要尽快脱离高温、高湿、封闭的环境，到通风阴凉的地方，让患者充分休息，可适当饮用一些清凉的饮品，如淡盐

水或者是一些含盐的饮料。另外，可以将毛巾或衣物沾湿，擦拭或冷敷额头、脖颈等部位，此时部分患者的症状会逐渐改善。若仍未改善或症状持续加重，应及时送医。”贺明轶说。

专家介绍，当长期处于高温环境时，不仅会出现身体不适，精神、情绪也会产生波动，容易产生负面情绪，出现烦躁、易怒、记忆力下降等，极端情况下也更容易与他人产生摩擦或争执。贺明轶说，处在高温环境时，人体血液中的含氧量，以及血管的扩张和收缩能力会发生变化，颅脑供血情况也有所改变。在体温还没出现变化的时候，供血就已经发生了变化了，而出现发热等中暑迹象时，人体的调节能力会下降，进而对情绪和认知产生影响，被称之为“情绪中暑”。

专家表示，遇到负面情绪，自己和周边的人首先要“冷处理”。“可以换到一个温度舒适的环境中，这样情绪容易冷静下来，另外，要进行适当的休息，让身体进行自我修复，以平复不良情绪。”贺明轶说。

专家提示，随着暑期旅游旺季到来，到大城市游玩的游客越来越多，燥热的天气下，情绪容易暴躁，可能会出现一些摩擦，建议游客合理安排行程，保证充分休息，提前查看目的地的温度和天气情况，并做好防暑降温措施。贺明轶提示，如果通过自我调节的方式仍然不能有效缓解不良情绪，就要及时就诊，通过求助专业医生来帮助自己纾解。

■新华社



近日，市楚秀园内荷花盛开，园内红楼梦、金太阳、淮海粉莲、墨宝、红唇等品种荷花含笑争艳，荷香四溢，吸引游客赏花拍照。

■融媒体记者 赵启鹏