



我们离你最近

## “热力”升级为梦想加油

### 中考三天,我市高温持续 提醒考生注意防暑降温

一年一度的中考即将拉开帷幕,天气成为考生和家长关注的热点。昨日,记者从市气象台了解到,中考期间,我市“热力”升级,气温一路狂飙,将开启“高温+阵雨”的“蒸煮模式”。  
■融媒体记者 徐薇 王夏禹

#### 最高气温达37℃ 局部地区有阵雨

“高温天气期间,正值中考,考生和家长要注意防范。”市气象台副台长宋昊冬介绍,中考三天,除第一天受降水的影响,气温有所下降外,其余时间日最高气温都在35℃以上。6月17日,预计我市最高气温更是冲至37℃,再加上空气湿度大,闷热感明显。宋昊冬提醒,当前白天气温上升较快,考生赶考途中及家长陪考期间要注意防晒,科学预防中暑。“中考期间,市气象部门将密切监测天气情况,建议考生及家长及时关注预报、预警信息。”宋昊冬说。

受大陆暖高压脊影响,连日来,我市出现持续高温天气。截至昨日15时,全市111个气象站,监测到的最高气温均达到35℃以上。预计未来一周,全市高温天气持续,大部分地区日最高气温仍维持在35℃以上。

问及高温热浪在6月中上旬就“席卷”全市的原因,宋昊冬告诉记者,近期我市主要受高空暖脊控制,这种天气系统下,全市以西北气流为主,晴朗少云,太阳辐射强,加之大气干燥,白天地面气温快速上升;同时,高空盛行下沉气流,造成下沉增温,进一步加剧了气温的升高。这轮高温天气何时结束?宋昊冬说:“从预报来看,这一轮高温鼎盛时期是在6月16日至6月17日。预计下周三以后,受冷空气和降水的影响,高温范围和强度都会有所减小。”

#### 这份防暑指南 请收好

高温当前,考生应如何防暑应考?昨日,记者采访了市中医院治未病中心主治医师汤月霞,为考生送上一份防暑指南。

“中暑,用通俗的话说就是人体的体温调节出现了问题,‘热过头了’。”汤月霞介绍,轻度的中暑会有出汗增多、疲劳等不适感,之后进一步加重会出现头晕、头疼、恶心、呕吐等,若不能及时纠正,会出现高热持续不退、惊厥等严重的中暑症状,甚至有生命危险。“考生情绪紧张,再加上潮湿暑热的环境,更容易发生中暑情况。”汤月霞说。

她建议考生,首先要远离烈日,赴考时可以打遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜、涂抹防晒霜等;其次,休息不足、疲劳的情况下也容易中暑。考生要注意休息,调整睡眠时间,适当做一些运动缓解紧张情绪,以饱满的精神状态走上考场;考生还应保证摄入充足的水分,清淡饮食,均衡营养。如果出汗过多,可适当饮用含电解质的饮料,如淡盐水等。另外,多吃新鲜蔬菜和水果也可补充水分。除此以外,她还建议考生随身携带解暑药物,如藿香正气水、清凉油等。

#### 考生中暑 怎么办?

考生一旦中暑怎么办?汤月霞认为,只要懂得预防中暑的基本知识,掌握一些健康和饮食方面的小常识,中暑是完全可以避免的。她强调,考试过程中,考生出现中暑症状时,应立即举手示意监考员,一般情况下,在监考员的陪同下,考生可临时离开考场到清凉处和通风的地方,解开衣扣,用各种方法帮助身体散热,补充含盐清凉饮料,如淡盐水、西瓜水、绿豆汤等缓解中暑症状。

“如果中暑不严重,考生中暑症状会慢慢缓解,然后继续投入到考试之中;如果仍不缓解甚至越来越重,一定要及时就医。”汤月霞认为,“其实,对各种天气状况的适应能力,也体现着一个考生的综合素质,保持一个积极乐观的心态迎接考试,以平常心应对考试,就会顺利完成考试。”

#### 我市近期 具体天气情况

● 6月14日  
多云到阴,有分散性雷阵雨,东南到东风4级左右,最低气温23℃到24℃,最高气温35℃到36℃。

● 6月15日  
多云到阴,部分地区有阵雨或雷雨,偏东风4级左右,最低气温24℃到25℃,最高气温34℃左右。

● 6月16日  
多云,偏东风4级阵风5到6级,最低气温23℃到24℃,最高气温35℃到36℃。

● 6月17日  
晴到多云,偏东风4到5级阵风6级,最低气温24℃左右,最高气温36℃到37℃。

