



刚上任的夏小姐有点“暴躁”

今明市区将出现35℃或以上高温

不过到周末她会冷静一点,最高温将降到26℃左右

提醒:夏天每天睡半小时午觉,多吃点瓜果蔬菜



小薛说天

宁波城市天气:

今日 多云 25℃-35℃

明日 多云,午后转阴有雷阵雨

25℃-36℃

空气质量状况:良, II级

首要污染物:O₃

宁波刚入夏,高温日就接踵而至。昨天,慈溪36.1℃,余姚36.6℃,这一波“操作”让人有些猝不及防。市区昨天的最高温是33.6℃,再次刷新今年以来的最高温纪录。有网友吐槽:“都没来得及宠幸家里的风扇,就直接上空调了。这个夏天是要热疯了吗?”

今天,市区将迎来首个高温日。你家里开空调吗?是不是正准备换凉席?别着急,听听专家怎么说。

□金报记者 薛曹盛 贺艳 摄影 记者 张培坚

改善“夏打盹”

立夏后白昼时间变长 身体就更容易疲乏

一到中午,大家有没有昏昏欲睡的感觉?特别是夏天,想睡觉的感觉就更强烈了,这常常被称之为“夏打盹”。

宁波海曙中医院中医内科副主任医生王耀说,立夏以后,白昼的时间变长,身体就更容易疲乏,大家可以比春季稍稍晚些睡觉,中午适当补个觉,但时间不宜过长,以半小时为宜,最佳的午睡时间最好安排在11:00—13:00。如果午睡时间过长,反而会影响到晚上的睡眠,“刚吃完饭,最好不要马上睡觉,可能会引起食物反流,最好是在午饭后半小时左右再安排午睡。”

当然,理想的午睡是平卧,平卧能保证更多的血液流到消化器官和大脑,供应充足的氧气和养料,有利于大脑功能恢复和帮助消化吸收。

多吃紫菜、毛豆等 补充流失的钾元素

宁波鄞州第二医院中医科孙雪莲建议,要想改善“夏打盹”,还要多补充钾元素。夏季,人体容易流失钾,而钾是人体不可缺少的矿物质。在高温下,人体大量排汗,就会导致钾元素的流失,所以需要适当补充。比如常见的紫菜、毛豆等含有丰富的钾,可以多补充一些。但是,紫菜性寒凉,消化功能不好以及脾胃虚寒的人要少食。

夏季是瓜果蔬菜最丰富的季节,日常饮食我们可以多吃些。黄瓜、夜开花、西葫芦、苦瓜等瓜果类蔬菜水分多、性偏凉,经常食用可减少中暑,但要根据自身的体质来选择。比如脾胃虚寒的人,不宜大量吃西瓜、猕猴桃、柚子等凉性水果;内火大、痰湿盛者,则要少吃桂圆、荔枝等;过敏体质,要慎吃芒果、菠萝等。

补水“有讲究”

体力劳动者和爱运动的人 多补充淡盐水或淡糖盐水

夏季温度高,人体内的水分随着汗液会大量流失,每天的排汗量大约在500—1000毫升,及时补充水分很重要,一般每日的饮水量在3000毫升左右。其次,出汗的过程,就是大量水分和电解质流失的过程,流失得不平衡,改变身体原有的浓度,就会造成电解质紊乱,影响到循环系统、消化系统,严重时就会中暑。医生建议,在外干活的体力劳动者和喜欢运动的人,最适合补充淡盐水或者淡糖盐水。

其实,这两种水可以在家做:白开水里加一点盐,就是淡盐水,浓度一般为0.9%,如果浓度把握不好也没关系,只要有点咸味就可以了;强度大的体力劳动者,出汗更多更快,如果感觉到四肢无力,最好在淡盐水的基础上加一点糖,也就是淡糖盐水。

对于整天窝在空调房的白领一族来说,糖盐水就不适合了,适合他们的还是清清爽爽的白开水。因为白领在工作中一般出汗不多,身体所需钠、钾、钙、镁等电解质和氨基酸不会过多流失,所以不需要额外补充。



5月15日,樱花公园,甬城气温逼近高温线,家长们带着孩子到公园阴凉的地方避暑。

高温“很突然”

今年首个高温日来得早 比往年提前一个多月

气象学意义上,把日最高气温达到或超过35℃的日期定义为高温日。前天,杭州就迎来了今年第一个高温日35.1℃,昨天宁波的第一个高温日紧跟着就来了——慈溪36.1℃,余姚36.6℃。市区昨天的最高温是33.6℃,再次刷新今年最高温纪录。今天,市区将迎来今年的首个高温日。

怕热的小伙伴们已经慌了:刚入夏,就迎来高温天,这正常吗?是不是意味着今年夏天会异常炎热?记者查询到一组数据。不比不知道,一比吓一跳,小伙伴们自行感受一下:

2013年—2017年的5月,市区没有一天出现过高温日。

2017年,市区的首个高温日出现在7月5日,当天,市区的最高气温达到36.2℃。没听错,是在7月,出梅以后迎来首个高温日。

2016年市区的首个高温日出现在6月21日,市区最高气温达到37.3℃。

2015年市区的首个高温日出现在6月17日,市区的最高气温是35.8℃。

数据对比发现,今年的首个高温日来得忒迅猛了,比往年提早了一个多月。更可怕的是,这次的高温日是“组团”来的。今明两天,市区的最高气温都在35℃或35℃以上。

降温“断崖式”

从5月19日开始 最高气温将降到26℃左右

宁波刚一入夏,天气就一点都不含糊,直接展露出真正的夏天威力。热、酷热、燥热、闷热、湿热,各种热感轮番轰炸。

夏天的标配,除了热,就是雷阵雨。本周四夜里开始,宁波将多阵雨或雷雨的天气。

为什么5月中旬就这么热?没办法,副高太强,而且这几天宁波都处在“暖区”,加上有午后雷阵雨,黏糊糊的,体感不舒服。

这两天很多小伙伴急着换凉席,大家可别太心急了。因为5月份的天气并不稳定,这不,本周末,暖湿气流又要跟北方来的冷空气来一次正面交锋了。这场交锋的直接表现就是出现暴雨、强雷电、大风等强对流天气。本周末就要降温了,而且这波降温又是“断崖式”的。从5月19日开始,最高气温将降到26℃左右,5月22日,最高温跌到24℃……

不管怎么样,5月份的天气依旧是不太稳定,冷空气还会时不时刷刷存在感。急着换凉席,等到降温的时候,可能就有凉意了。特别是对体弱的老人和小孩而言,最好等气温稳定升高以后再换凉席,空调同样别急着开,应该让身体慢慢过渡适应一下,别一味“贪凉”。