

今日天气

☀️ 26℃~38℃

晴天到多云
局地有阵雨
偏南风2级~3级

未来几天

7月

26日	晴天转多云	26℃~35℃
27日	小雨	24℃~33℃
28日	小雨转多云	25℃~34℃
29日	小雨转多云	25℃~35℃
30日	小雨转多云	25℃~35℃
31日	中雨转小雨	25℃~36℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

【生活指南】

- 人体舒适度:4级**
人体感觉气温26℃~38℃,大部分时间感觉炎热。
 - 穿衣指数:1级**
建议穿短袖。
 - 紫外线强度:5级**
紫外线强度高,需注意防晒。
 - 行车安全指数:3级**
安全行车气象条件一般,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。
 - 洗车指数:3级**
48小时内有降水,天气条件较不适宜洗车。
- (生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

【微言天气】

@阳光很新鲜:这种天气感冒很受罪,不开空调会热到怀疑人生,开空调就得抱着一盒卫生纸,因为喷嚏不断。

@卿酒酒姑娘:天气热呀!早晨起来挪了两盆花都快要把我热晕了,还是乖乖在屋里吹空调吧。

【诗读四季】

瑶池

[唐]李商隐

瑶池阿母绮窗开,
黄竹歌声动地哀。
八骏日行三万里,
穆王何事不重来。

【译文】瑶池王母打开绮窗,《黄竹》歌声使悲哀充满天地。八骏神马能一日奔行三万里,周穆王因为什么事没有回来?

这部高温连续剧 炎值继续升级

今天最高气温或达38℃,提醒您注意防暑降温

□记者 魏巍 实习生 闫淑馨
通讯员 禹东晖

昨天依旧是高温闷热天气。

天热,人容易变得懒散,不想做饭,也没胃口吃饭。一个朋友昨天说,她原本想拿冰箱里的西瓜当午饭,刚打开冰箱门,家里的两只小狗就跑过来蹭凉。她让它们走开,一只小狗用委屈的眼神看着她,另一只索性假装听不见。朋友忍不住乐起来:“这两只小狗可不傻。”

昨日9时,市气象台发布高温橙色预警,我市市区、偃师、伊川、宜阳、孟津、汝阳等地最高气温将升到37℃以上,请注意防范。

持续的高温容易让人中暑。先兆中暑表现为大量出汗、头晕、胸闷、恶心、四肢无力等,体温表现为正常或略有升高,如能及时离开高温环境,短时间休息后症状即可消失。轻度中暑,既有先兆中暑症状,又伴有呕吐、皮肤湿冷、血压下降等症状。轻度中暑者经治疗一般在四五个小时内可恢复正

常。重度中暑者,大多数是在高温环境中突然昏迷,此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕等症状,皮肤灼热而绯红,体温常在40℃以上,若得不到紧急救治,将威胁到生命。

小记特别提醒在室外劳作的人,高温天气要注意防暑降温,一旦出现中暑症状,要赶紧到阴凉处休息,如有必要及时到医院就诊。高温高湿的天气里,您也要注意饮食规律,少吃辛辣食物,多吃水果、蔬菜等。此外,天热也要适量运动,从而促进消化。

今明两天,高温天气仍会持续。市气象台预计,今天晴天到多云,局部地区有阵雨或雷阵雨,偏南风2级到3级,气温26℃到38℃;明天晴天转多云,有分布不均匀的阵雨或雷阵雨,局地有暴雨并伴有短时强对流天气,偏东风3级,26℃到35℃。



【四季健康】

酷热天气里 穿得越少越凉快吗

□新华社重庆7月24日电(记者 李松)

炎炎夏日,一些市民为了避暑,喜欢调低空调温度,或者在大汗淋漓后马上冲个冷水澡……这些做法其实是不可取的。重庆市卫计委组织专家编写的防暑指南提示,走出一些避暑误区,有助于健康度夏。

近期“火炉”重庆出现连晴高温天气,大部分地区日最高气温超过40℃,人待在这样的环境里容易发生高温中暑。在炎热天气里,不少人在家中把空调温度设置得很低。事实上,室内外温差过大反而会令身体感觉不适。防暑指南提示,夏季居室温度宜保持在25℃到28℃,这样既能让身体感到凉爽,又能减小感染疾病的风险。

不少人出汗淋漓后,喜欢马上冲个冷水澡,这同样不可取。防暑指南提示,正确的做法是选择略高于体表温度的水沐浴,沐浴后身体会感觉很凉爽。

同时,酷热天气里,一些人以为穿得越少越凉快,甚至会打着赤膊。其实,盛夏酷暑,日最高气温一般会超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而夏季打着赤膊会感觉更热。防暑指南提示,越是暑热难熬,气温高过或接近体表温度,越应该穿吸汗的衣服保护自己。

