2022年6月22日 星期三
编辑:徐干 组版:王华 校对:王子璇
江海晚报

昨日夏至,一年中最热的时候快来了

通城将开启“上蒸下煮”模式

晚报讯 “骄阳渐近暑徘徊,一夜生阴夏九来”,昨天17时14分,迎来了“夏至”节气,意味着一年中最热的时候也将到来。

不过,今年气温君已经早早发力,上周市气象台就发布了今夏首个高温黄色预警信号,连续3天高温“炙烤”天气也是热得让人记忆深刻。而从最新气象资料来看,未来几日,我市最高气温又将攀升至35℃~36℃。

除了气温升高外,夏至后,地面受热强烈,空气对流旺盛,容易在午后至傍晚形成雷阵雨天气。同时,由于地表受热不均,造成局地温差,垂直热对流的局地性较强,降雨发生的范围一般很小。因此,夏季我们经常会在天气预报中听到“午后”“局部”“雷阵雨”等关键词。

南通常年入梅时间为6月18日,也就是说,往年的这个时候,南通一般已处于梅雨季节了。但今年“梅姑娘”却迟迟未能到访。南通究竟何时入梅目前仍在监测中,但可以肯定的是,随着雨带北抬,预计未来几日,我市多阵雨或雷雨天气,其中23日至24日会有一次较明显降水过程。气温较高,空气湿度又大,“上蒸下煮”模式下,提醒大家还是要做好防暑降温工作。

【今明后三天天气预报】 22日:多云到阴,有分散性阵雨或雷雨,南到西南风4级左右,气温25℃~35℃;23日:多云转阴有雷阵雨,雨量中到大雨、局部暴雨,西南风4-5级阵风6级,气温28℃~36℃;24日:阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,西南风4-5级阵风6级,气温25℃~30℃。

记者**俞慧娟**

(合作单位:**南通市气象局**)

盛夏季节,要防范这些常见病

“夏至”是盛夏的起点,随着气温的升高和降雨的增加,各类细菌、病毒、蚊虫等高速生长繁殖,易导致夏季传染病的发生,影响人们的正常工作和学习。为此,市老年康复医院的相关专家提醒市民,盛夏季节要防范一些常见病。

中暑

中暑是最常见的病症之一,在临床上,轻微中暑会出现头晕、恶心或大量出汗的表现;稍重的可能会出现肌肉的痉挛,俗话说抽筋。如果更加严重会大量出汗、高热,甚至出现昏迷的情况,严重中暑也叫作热衰竭。

当发现中暑的情况时要不惜一切代价降温。可将患者挪到阴凉的地方,给患者多喝点含盐的清凉饮料;用湿毛巾擦拭患者,蒸发散热。需要注意的是,等到患者的体温已经能够在38℃以下的时候,要立即停止降温的方法,避免对身体造成损伤。

空调病

医学上并没有“空调病”这种疾病,这是一个社会学诊断的病名,更像是约定俗成的一种说法,通常是指与空调有关或空调引起的相关疾病。

“空调病”最常见的是感冒。室外气温高,一进入空调房,身体受寒,会出现打喷嚏、咳嗽,甚至是发热、头痛等症状。还有一些人群易出现消化道不适症状,如肚子疼痛、腹泻,也有人可能出现恶心、呕吐,甚至是厌食等不良反应。

吹空调时,家用空调温度不应过低,一般主张空调的设定温度不低于26℃。由于工作等因长期在空调室内者,要保证每天有一定的室外活动时间。夏天天气热,可以适当饮用淡盐水或香蕉、橘子等水果,维持体内电解质平衡及必需生命元素的摄入。

在当下防疫特殊时期,空调的定期消毒和清洗也是极为重要的,但是不要用酒精清洗空调内部。医用酒精可以消毒杀菌,但挥发较快,用酒精清洗空调,因空调内部空气流通不畅,容易形成易燃易爆气体,产生安全风险。

胃肠道疾病

肠道疾病也是夏季高发病之一,常见的消化道疾病主要有5种:细菌性食物中毒,病因为忽视食物卫生,引起交叉污染;胃病复发,夏天室内外温差大,原本有胃肠道疾病的患者,易引起复发而加重病情;细菌性痢疾,一般由于饮食、水受到污染所致;胃肠型感冒,主要表现为类似感冒症状,同时还伴有食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等;急性肠胃炎。

预防或减少夏季消化道疾病,首先要注意个人卫生,养成勤洗手的习惯;当天食物最好当天吃,特别是饭菜,不要放到第二天;生冷水果在食用前要清洗干净,西瓜、菠萝等水果剖开后易滋生细菌,应尽快食用。

皮肤病

夏季天气炎热,出汗严重,汗湿的皮肤如不及时擦净和保持干燥,很容易感染各种真菌,加上夏天暴露在外的身体部位比较多,容易被蚊虫叮咬,所以夏天是皮肤病的高发季节。其中,虫咬性皮炎、日光性皮炎和真菌性皮肤病最为常见。

对于皮肤病的治疗,原则上以外用药物为主。若皮疹泛发,除外用药外,可同时口服抗真菌药。本报通讯员**袁彩虹**

本报记者**李波**

夏至到了,南通食俗有哪些?

“‘夏至’从字义上解释就是夏天到了,但夏天到了不一定天就热,真正的大热天要到阴历的六月中旬,南通人叫它‘六月心’。”市民间文艺家协会名誉主席、民俗专家王宇明介绍道。

面对随之而来的炎炎盛夏,民间诞生了吃消暑食品的传统习俗。夏至时节新麦登场,北方有“冬至饺子夏至面”的习俗,江南一带民间也有“吃过夏至面,一天短一线”的说法,而南通的时令习俗,可从儿歌“打个六月六,绿豆皮儿好煮粥”中窥知一二。此时天气潮湿闷热,容易中暑,像白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等水分较多的蔬菜水果,都是夏天很好的健胃食物。凉面也是夏至后被推荐的美食。此外,“六月黄”蟹肥膏红,配上陈年花雕一起烹制,那种鲜香令人难忘。夏至荷花盛开,将嫩荷叶包嫩母鸡清蒸,鸡肉鲜嫩、荷叶清香,味美爽口,堪为夏令时菜。

“夏天到了,居民还喜欢用井水煮粳子粥,放凉了以后,上面会绷有一层赪红的面子,很诱人。还有,早上把西瓜吊到井里,下昼拿出来吃,瀼凉笃笃的。”王宇明回忆道。旧时,南通还有“施茶”之风俗。每当炎夏,南通城东、西、南大街沿街的商铺门口以及汤水炉子门前,都摆有一只绿色的小缸或保温桶,里面是用藿香、佩兰粗泡的茶水,旁边还搁上几只粗瓷小碗或茶杯,任由过路行人饮用,当然是不收钱的。饮茶者大多为上城办事的农民和推车、挑担、抬轿之人。这同饥荒之年赈灾“施粥”一样,是积善行德的好事,故称“施茶”,也反映出南通民风尚古、淳朴敦厚。 本报记者**杨镇潇**

夏至养生,饮食起居有讲究

倡导健康生活 幸福千家万户
南通市爱国卫生运动委员会 南通市卫生健康委员会 特约刊登

晚报讯 昨天进入夏至。从中医看,夏至养生应该注意哪些问题?记者专门采访了市一院中医科主任王旭东。

王旭东介绍,由于夏至时节气候炎热,人的消化能力较弱,所以饮食要避免肥甘厚腻,以免生热;冷饮瓜果也要适可而止,以免损伤脾胃,影响营养消化吸收。他建议市民多吃口味清淡的食物,多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜等蔬菜,适当食用绿豆汤、西瓜等消暑食品。

夏日炎炎,气温逐渐升高,王旭东强调,此时要晚睡早起,合理午休。室外工作和锻炼时,要避开烈日,避免中暑。遍身汗出时要避开空调房间,以免风寒侵袭。

此外,除了饮食起居调理外,冬病夏治正当时。夏季乃人体阳气最旺盛的时候,皮肤毛孔完全开泄,王旭东提醒,此时正可以利用这种特性,使用穴位敷贴三伏贴等方式使药物由皮肤渗入穴位通过经络直达病处,治疗肺气肿等冬天容易发作或加重的疾病。

经常有人问,夏天阳气旺盛,再养阳不上火吗?“其实,夏天阳气浮越于体表,肌肤常出汗,身体阳气布散偏于外,内部却相对处于一种阳气虚脱的状态。所以这时可以通过三伏贴等方式温补阳气,祛除体内的寒邪。”王旭东说,想通这个道理,我们也就不难理解“冬吃萝卜夏吃姜”的谚语了。

通讯员**高洁** 记者**冯启榕**

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——
“通通帮”线上推送
办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889
登录请扫码 咨询请扫码
南通日报社遗失启事、公告刊登
办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781
线上办理请扫码

满意搬家
公司成立24年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

顺喜搬家
单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825华联北

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑
鸿运婚介
凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008