

今年夏天为啥这么热?

7月4日,安康气象发布报告表示,6月份我市高温日数创历史新高。

6月以来我市大部降水偏少,出现持续性高温晴热天气,有4次区域性高温过程。6月份日最高气温40.2℃(白河国家气象站),是30年来同期日最高气温第四位;全市除宁陕、镇坪外,其余各县(区、市)出现6至15天不等高温日(≥35℃),其中旬阳、汉滨高温日数最多为15天;

6月以来,安康全市平均气温25.3℃,较常年同期偏高1.9℃,各县(区、市)平均气温21.8~27.4℃,较常年偏高1.1~2.5℃。全市大部地区持续晴热少雨天气,各县(区、市)日最高气温34.4~40.2℃,较往年同期偏高0.7~2.3℃。

今年6月我市共出现4次区域性高温过程,分别是6-

7日、13-17日、24-25日、28-30日,首次高温天气出现日期与常年同期相近。6月份国家气象站日最高气温为40.2℃(白河国家气象站),是近30年来同期第四位。

进入7月以来,安康全市气温有增无减。从气候上说,7月的副热带高压更为强盛,水汽也更加丰富。因此,7月不仅气温高,而且高温范围更大,伴随更高的湿度,体感会更热。

从卫星云图可以看到,强大的北非副热带高压首先发威。7月2日,阿尔及利亚、利比亚、突尼斯首先迎来44-50度高温;随后,伊朗高压发难,炽热空气爬上伊朗高原。随后,伊朗高压带着高温继续东传,在7月4日前后竟然爬上青藏高原。

因为海拔太高,青藏高原一般是副热带高压的禁地。而象征副高“底线”的5880线一旦爬上高原,说明在青藏高原山顶,从上到下都是极强的下沉气流,高原和周边地区容易出现极端的温度。

这里科普一下什么是5880线。5880并不是实实在在的线,而是预报员在高空500百帕等压面上(大约5500米高空)绘制的一条等值线,这条等值线围起来的区域就是“副热带高压”。被5880围住的区域常常天气晴好,高温少雨,而它的边沿或外围区域,则容易出现降雨。

事实果然如此。就在青藏高原出现5880线之后,高原边上的陕甘宁、四川立即就出现了极端高温,四川简阳、德阳,甘肃张掖等地气温相继破纪录,西安、成都等大城市火

热异常,成都热度一度超过重庆。这也是汉滨区、旬阳市为什么会在短期内的排在全国前列的原因。

安康气象台副台长李静睿说,安康全市自六月以来降水一直偏少,在7月8日副热带高压与大陆高压打通后,受强大的暖高压影响,安康的气温持续攀升,基础温度也逐渐增加,这是一个累积的过程。同时,今年的高温影响范围广、持续时间长。

就在伊朗高压东走的时候,太平洋副热带高压也在朝西来,台风暹芭到达东北后能量耗尽,太平洋副热带高压和伊朗高压、大陆高压相连的一点阻隔也消散殆尽,这样一来就基本形成了横贯北半球的热高压的“全球连通”。

(田丕)



夏季饮食技巧·清补为主

崔峰峰

入暑以来,天气越来越热,人体为了维持体温恒定,会大量出汗,通过体液的排泄来维持体温恒定。因此在夏季饮食时,需要保证身体充分营养的摄入,也要考虑通过饮食来增加食欲,促进机体对体内营养的合理吸收。

根据《中国居民膳食指南(2022)》中的“东方健康饮食模式”概念,在日常饮食中,推荐夏季清补、养脾胃的健康饮食主要有以下几方面。

食物多样化,蔬果杂粮。《黄帝内经》中提到“五谷为养,五果为助”“谷肉果菜,食养尽之”在东方健康饮食模式中,也强调食物多样化,食物是营养的基础,通过食物的合理搭配,来保障机体的正常生理机能。尤其是蔬果中含有的维生素C等对维持细胞活性具有重要意义。杂粮中含有的维生素B族,尤其是B1、B2,能够促进食欲,参与神经调节和能量代谢,在夏季,补充杂粮和水果能够更好补充体内的矿物质和维生素。

适量优质脂肪和蛋白质。人体每天大约有3%的蛋白质在更新,而蛋白质是生命遗传和生命活动的基础,因此每天都应该补充适量的优质蛋白质,推荐每人每日补充蛋白质0.8-1.2g/kg,其中优质蛋白质建议选用动物性食物,如奶类、鸡蛋、肉制品等。优质的脂肪酸如n-3系脂肪酸中的EPA、DHA等对人体大脑、视网膜等具有重要意义,尤其是在夏季易感暑热,能够增强机体的抗炎和免疫力,减少高温环节对机体抵抗力免疫力造成的伤害。

适量添加调味品,多吃些苦味食物。夏季由于高温影响,会降低食欲,造成食物摄入量减少,一旦长期食物摄入过少,会造成营养的缺乏,严重时会出现昏迷,甚至由于能量供应不足危及生命。因此,夏季可以适当补充一下调味品,如辛辣、酸甜食物,适量补充能够促进食欲,增强机体的代谢。中医上认为苦入心,苦味食物具有降心火,清热去火,提神养气的功效,如苦瓜、百合、苦菊、绿茶、大蒜等食物。

少油少盐,合理烹饪。很多人把清淡饮食误解为是素食或者少吃肉。日常所说的清淡饮食是指“少油少盐”,并不是完全的素食或不吃肉,动物性食物中含有人体必需的蛋白质,且蛋白质的质量比植物性食物的质量要高,因此清淡饮食也应该合理补充动物性食物。在夏季时,湿热的环境容易滋生细菌和病毒,且夏季补水较多,肠道的物质容易被稀释,尤其是胃酸,会降低消化系统的防御功能,容易患肠炎、痢疾等消化道传染病。因此在烹饪时建议以蒸煮炖为主,减少煎炸,少放油盐,尽量保持食物的原味,从而避免细菌性疾病的产生。

热凉适宜,不宜太多凉食。夏季很多人喜欢吃冷饮或冰凉食物,如果强烈的冷刺激会使体内的血管瞬间急剧收缩,尤其是胃肠道的血管收缩,会导致血流量减少和血流不畅,容易造成生理机能失调、减退甚至紊乱,影响人体肠道消化功能,阻碍消化系统对食物的消化吸收,严重时导致出现腹痛、腹泻等症状。因此在夏季食用冷饮或冰凉食物时,建议最好是在两餐之间,细嚼慢咽。

健脾养胃,多酸少甘凉。夏季气候炎热,人体的基础代谢会增强,使得新陈代谢变得更旺盛,夏天大量汗液排泄,会带走机体大量营养物质,导致脾胃虚弱。因此夏季可以多食酸苦食物,少吃甘凉食物,避免对肠胃造成负担。酸味食物有敛汗、止泻、止泻、收缩小便等功效,还有促进消化,增加机体代谢、保护肝脏的作用,柠檬、李子、山楂、酸梅汤、酸橙等在夏季可以适当补充。苦味除了具有降火提神作用外,还有降气、解毒等功效,常见的食物有苦瓜、百合、绿茶等食物。

夏季如何预防高温中暑,尤其是热射病?科学补水是其中必不可少也是最关键的一个健康措施。

很多人认为夏季防暑补水就是多喝水、做好防晒防暑工作,其实恰恰相反,日常生活中补水没有那么简单,如何合理补水、适量补充人体丢失的水和营养物质,都是夏季防暑的关键要点。只有做好补水、合理营养,对于夏季的防暑降温工作才能事半功倍,更好地保护好高温下的个人健康。

根据《中国居民膳食指南(2022)》中推荐,成人每日的饮水量在1500-1700毫升,但是夏季高温情况下,应根据个人酌情适量增加水分的补充,一般来说夏季补水原则采用补水量为失水量的1.5倍。

有研究数据表明,体温升高时,基础代谢率也升高,通常体温每升高1℃,基础代谢率就升高13%。在高温情况下,人体的基础代谢率相对会比低温下要高,因此体内对于水分的需求量也会增加。同时人体大量挥发汗液也会将体内矿物质(又叫做无机盐、电解质)带走,打破了体内的水盐平衡,使得体内的钠钾钙铁等矿物质的需求量也相对增加,如果单纯补水,也会稀释体内的电解质,造成电解质的缺乏。因此在高温饮食中,更应该关注矿物质和水分、盐分的适量补充。

一般来说,当感觉到口渴想喝水时,体内缺水量已达到人体体重的2%左右,此时机体的各种功能已经开始受到影响,如果缺水量超过体重的

2%,则极易发生中暑甚至热射病。日常生活中可以通过尿量及尿的颜色判断补水是否足够。若尿量少或颜色深,则说明喝水不够。

夏季如何科学补水呢?有六个小建议:

少量多次。科学的补水方式应该是少量多次,合理适量,不宜一次过多。每次补充在200-300ml左右,建议每次补水以自身的拳头大小的分量为宜。

温度适宜。不宜过低或过冰。天气炎热,很多人喜欢喝冰水,水温太低会使开放的毛细血管收缩,容易引起肠胃不适,尤其是老人和心肺功能不良人群,应该避免饮用冰水。最佳的饮水温度在10-30℃。

喝水慢一点。每次喝水时慢慢喝,不宜暴饮,不宜一次喝的太急和太多。喝水太急可能会出现腹胀、胃痛等症状,加重心脏、肾脏等负担,还可能引起电解质紊乱,出现脱水现象。如果感觉未解渴,间隔2-3分后可以再喝一点。

早中晚补一点。早中晚喝拳头大小的一杯水,适时补充体内水分,促进细胞活力。早上起来会出现生理性缺水,适量补水有助于唤醒机体的活力,临睡前补水能够补充因睡眠时的水分丢失现象。

水里多一点。在补水时,除了白开水外,还可以在开水中适量添加一点其他的成分,比如花茶、蜂蜜、柠檬、白醋等,除了可以促进食欲,还可以补充其他营养物质,尤其是在高温下,适量添加一点盐分,补充淡盐水。

天气热要科学补水

崔峰峰



喝水讲究一点。夏季补水,尤其是高温下补水,不能单纯地补充纯水,最佳的补水应该是白开水或茶水,尤其是夏季可以通过食物搭配来补充水分,如绿茶汤、绿豆汤、酸梅汤、薄荷茶等,在补充水分的同时也可以补充其他矿物质元素。

(安康市营养学会秘书长)

高温杀手——热射病

蒋方杰

热射病即重症中暑。中暑分轻度中暑和重度中暑,重度中暑包括热痉挛、热衰竭、热射病。热射病是高温相关疾病中最危险的情况,是由于在高温环境中人体体温调节功能失调,产热大于散热,导致人体核心温度迅速升高,超过40度,出现皮肤灼热、意识障碍、多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。

如何预防热射病?严格讲热射病的预防是中暑的预防,了解中暑前兆和出现轻度中暑症状后的处理。



高温成为最近生活的主题词,如何在高温下合理作息对个人健康有着极为重要的意义。夏季夜睡早起,是万物盛极之时,由于气温

如何预防中暑呢?首先减少和避免高温环境下滞留、活动、户外直晒时间,如果确实需要出行,应该躲避烈日、备好防晒用具,最好是在高温时段(早晨10点到下午4点)不要在烈日下行走,这个时间段的阳光是最强的,发生中暑的概率较其他时间明显增加,如果必须要外出,一定要做好防护,如打遮阳伞、戴遮阳帽、太阳镜、穿防晒服,女士可以涂一些防晒霜,当然男士也可以。准备充足的水、饮料(最好是含盐成分饮料),还可以备一些防暑降温药物,比如说风油精、藿香正气水、冷盐水(2-6℃)等,

合理作息应对燥热天气

张鑫

过高,促进阳气向外宣发,平衡阴阳,这是四季交替中的大规律也是作息养生的基本方向。

高温一般是指气温在35摄氏度以上的温度。气温过高,折射出潜在的高温危害身体现象时有发生。“一日之计在于晨”,早晨是精力最为充沛的时间,锻炼身体放在5点左右,早晨相对空气通透凉爽,随着时间推移,气温也随之升高变化,到了上午10点左右就是酷热难敌,这就需要补充能量进行午休。一般到下午三点半至四点左右可以出来工作学习,下午持续工作时间一般建议不超过3小时。然后开始晚休息,补充体能。

《黄帝内经》所说:“夏三月……夜卧早起,无厌于日”,就是夏天需要早点起床,顺应阳气的充盈与盛实,这就是合理作息的根本。高温天气由

以备应急之需。外出时的衣服尽量穿棉类、麻类、丝类布料,最好不穿化纤类的衣物,以免大量出汗时不能及时散热引起中暑。老年人、孕妇、有慢性疾病的人、儿童,特别是心血管疾病患者尽可能减少外出,待在家里也要保证房间内温度舒适、通风良好。

中暑前的征兆有哪些呢?中暑前期症状主要为大量出汗、全身疲乏力、头痛头晕耳鸣、心悸、口渴、烦躁不安等。

出现轻度中暑症状如何处理呢?停止活动并在凉爽、通风的环境中休息;脱去多余的或者紧身衣物,给患者降温;快速物理降温,用湿凉毛巾或者用干毛巾包裹冰块置于患者头部、颈部、腋下、腹股沟等处。出现呕吐,应将头偏向一侧保持气道通畅,防止误吸;出现中暑无论轻重,必须及时就医。

(市人民医院急诊科)

安康市创建全国文明城市实地考察点位测评标准(节选)

城乡接合部测评标准

1.在显著位置展示社会主义核心价值观和创建全国文明城市公益宣传,常态长效地宣传展示市民公约或村规民约。(公益广告有统一规划设计,内容、色调与周围的城市景观风貌相融合)

2.环境绿化美化,卫生状况良好。行道树、绿化带、草坪美观整洁。生活垃圾定点投放、分

类投放,有分类垃圾箱(桶)或垃圾分类投放点,垃圾房、箱(桶)完好、整洁;垃圾清运及时,分类收集,无积存垃圾、纸屑、烟蒂、污物现象;垃圾收集站、垃圾转运站无垃圾污水污迹、无明显异味。

3.建筑物外立面整体干净,无大面积破损污损;无乱张贴乱涂写乱刻画现象;建(构)筑物及依附于建(构)筑物的玻璃幕墙、展板等安全牢固、完好无损;户外广告设施和招牌设置牢固

可靠;广告设施和招牌高度、大小符合标准。

4.电动自行车上有牌照。机动车、非机动车有序规范停放,不占用绿化带、不影响行人通行,共享单车文明使用、规范停放。

5.经营性场所证照齐全、亮证经营。

6.公共场所有序排队,保持适当距离,无插队现象。

7.各种空中缆线整齐规范,无乱拉乱设、飞线充电现象。

8.有符合标准的消防设施,无占用和堵塞消防通道现象。(消防栓、灭火器等设施齐备,并在有效期内。消防通道停车视为堵塞消防通道)

9.周边无占道经营现象,无乱搭乱建现象;无流浪乞讨人员滋扰他人、扰乱社会秩序现象。

10.公共卫生间设施干净,无明显异味。至少有1个方便残疾人、老年人、伤病人或孕妇儿童使用的带扶手的坐便器或蹲便器。

11.市民文明有礼。无争吵谩骂、使用低俗

语言、乱扔杂物、车窗抛物、随地吐痰、打喷嚏咳嗽不掩口鼻、损坏公共设施、不文明养犬、躺卧公共座椅等不文明现象。

12.友善对待外来人员,耐心热情回答陌生人的询问。

