



昨日出梅,明日小暑

## 39.3°C! 台州多地 上榜全国 TOP10

高温天天见  
注意防暑降温防晒



前天下午,台州市区天空出现“七彩祥云”。 记者 潘侃俊 摄

昨天,浙江官宣出梅,高温无缝对接,并且气温又多次领跑全国。而台州,也有多地上榜全国实时气温前十榜单。今天,气温还将继续升级,市气象台预计,我市局部将达39°C-40°C高温。晴热高温是近期天气常态,大家要注意防暑降温防晒。

### 橙色预警,我市多地上榜全国气温前十榜单

进入7月,阳光无私奉献热力,高温天天见。

昨天8时,我市大部分地区气温已经升到了30°C线。11时,椒黄路三区气温率先冲破了高温线,随后,高温四处冒头。截至17时,9个县(市、区)最高气温均在高温线上,就连一贯较为凉快的玉环最高气温也有35.3°C。最热的天台39.3°C。

说到昨日的气温,就不得不说说竞争激烈、实力雄厚的浙江了。昨天15时,浙江霸屏全国气温排行榜前九。其中,台州就占了三个:临海、三门、仙居分别以38.8°C、38.6°C、38.5°C居第3、第7和第8位。在这之前,14时,仙居还曾以38.5°C位居全国气温榜首。而在这之后,17时,天台、仙居分别以38.9°C、38.7°C

居第2、第4位。

昨天,临海、仙居、三门、天台、黄岩先后发布高温橙色预警。

天气晴好,森林火险气象风险等级较高,昨天,玉环、温岭、椒江、路桥、临海均发布森林火险气象风险黄色预警。

### 晴热高温,继续霸占天气舞台

昨天9时45分,市气象台继续发布高温报告:受副热带高压影响,预计未来三天我市大部分地区最高气温35°C-38°C,局部可达39°C以上。

今天,高温还将继续升级,大部分地区将有36°C-38°C、局部39°C-40°C高温。建议大家尽量还是待在室内,并且做好防暑降温工作,如果出门还要注意防晒。

从近期天气来看,我市将继续维持晴热高温天气,午后局地有分散性阵雨或雷雨天气。市气象台预计,7日-10日每天午后,我市部分地区有较明显对流性天气,有雷雨时短时风雨较大。大家出行时,注意天气变化,防范可能出现的强对流天气。

从气温来看,未来七天我市气温高,天气炎热。其中,9日-10日高温略有减弱,最高气温35°C-37°C。

高温天气建议大家穿衣时选择宽松透气性能良好的衣服,在饮食上少油腻多清淡,少吃生冷食物。在室内吹空调也要注意,温度调到26°C为宜,以免室内外温差过大引发空调病。

一起来看市区天气预报:5日(周五),晴到多云,27°C-37°C;6日(周六),晴到多云,28°C-37°C;7日(周日),晴到多云,28°C-37°C。

### 明日小暑,饮食宜清淡适量

一夜风雨天作晴,不觉已是小暑至。明天,我们就要迎来二十四节气中的小暑节气。小暑,是二十四节气之第十一个节气。暑,是炎热的意思,小暑顾名思义为小热,还不十分热。话虽如此,夏日的酷暑气息已经悄然弥漫。

随着小暑的到来,三伏天又近了。三伏天出现在小暑和处暑之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热

的时段。今年三伏天又是40天加长版,7月15日入伏,8月24日出伏。

进入小暑时节,我们在饮食习惯上也顺应节令而变,饮食宜清淡适量。在过去民间,有小暑“食新”“吃饺子”“吃炒面”等习俗。

另外,天气炎热,容易让人烦躁不安,大家要及时调整心态,可以适当做一些减压活动,但要注意避

免在室外进行剧烈运动。运动后要及时补充水分,但也不要大量喝冰水。

另外,天气炎热易引发烦躁情绪,我们应及时调整心态,参与适宜的减压活动以舒缓心情,但要注意避免在户外进行高强度的运动。运动结束后,务必及时补充水分以维持体液平衡,但需谨记不宜大量饮用冰水,以免对身体造成不适。

记者 姚苗苗

市民向本报热线投诉:投用不到两年,3处农村生活污水处理设施问题不断

## 民生基础设施,为何老修不好?

公司回复:水泵故障是“共性问题”;经记者介入,上述设施均已恢复运作