

【健康大讲堂】

高温高湿 警惕病来扰

本报讯(首席记者 左妍)气压低、湿度大,上海已经进入了黄梅天,有人心烦,有人胸闷。今天早高峰,上班族张先生说,他匆匆走到地铁口就感觉胸闷头晕,坐了好一会儿才缓过神来。而像张先生这样的状况不是少数。专家表示,黄梅天和高温高湿的天气,人本来就体感不适,心血管病人的症状会加重,同时还应警惕皮肤病、胃肠道疾病。

“梅雨季节气温较高,空气湿度大,的容易出现胸闷症状,让人变得心烦气躁。”上海中医药大学附属曙光医院心血管内科主任医师崔松告诉记者,闷热潮湿、阴雨绵绵的季节,对本身就有心血管疾病的人会造成很多困扰。客观上来说,这种环境让人体处于消耗状态,心脏的负荷增大,所以气压低的情况下普通人都会产生胸闷的症状,如果心血管病人更可能会产生憋闷、气喘等不适。此外,夏季室外温度高,室内有空调温度低,室内外温差大,也会产生不舒服的感觉。血管由扩张到收缩,更容易对心脏产生影响,因此早期积极预防和治疗对于心血管病人显得尤为重要。从中医的角度讲,黄梅天的这种气候属于“外湿”,而黄梅天叫“长夏”,中医说“长夏防湿”,因此,要尽量避免潮湿。为防湿气入侵,也可吃一些健脾化湿的食物。

黄梅天同样是霉菌、真菌生长繁殖的好时机,很多食物容易腐烂变质,肠道病人也会增加,应注意饮食卫生,且避免吃一些油腻、生冷的食物,饮食尽量清淡。

此季节皮肤病感染也明显增多。复旦大学附属华山医院皮肤科副主任医师张成锋告诉记者,闷热潮湿的季节,被褥、衣物不太容易彻底晒干,所以这段时间蚊虫皮炎高发,他提醒市民可以用抽湿、烘干等手段,这段时间多雨,真菌感染的病人也增多,最常见的是股癣、脚癣,好发于脚趾缝、腋下、大腿内侧等部位。他建议保持身体的干燥,勤换衣物;不要赤足蹬水,尽量穿宽松透气的鞋子,如果被雨水浸泡,应尽快冲洗擦干。

黄梅天人们容易产生各种压抑、焦虑、烦躁等情绪。对于心血管病人来说,本身患病的因素加上心理的作用,很容易诱发心脏病,此时还要特别注意心态的调节。

【消费风向标】

神“机”妙用 不再“潮叽叽”

本报讯(记者 张钰芸)梅雨季一到,申城不仅屋外阴雨连绵,屋内也非常潮湿,市面上的防潮除湿产品因此迎来销售小阳春。记者今天从电商平台、超市卖场等处获悉,不管是干燥剂、除湿盒等防潮用品,还是除湿机、烘干机等小家电,销售都很火爆。

“前两天就有不少人来买除湿盒,一买就是10盒。”控江路上的华联吉买盛里,工作人员正在给两名老年顾客介绍如何使用除湿盒。

未雨绸缪的市民不仅纷纷下单除湿盒、干燥剂,还从过去的囤内衣、囤袜子,变成了提前购买除湿机、烘干一体机,做好各种防潮攻略。据苏宁大数据显示,近日,苏宁易购App上,“除湿”“洗烘”“干衣”等关键词的搜索指数倍速增长。

尤其在上海市市场,洗烘一体机、干衣机、除湿机迎来销量大涨。其中,洗烘一体机、干衣机销量环比激增186.9%,成为当下最为火热的爆款家电。具备一键除湿功能的空调也在走俏。一般来说,人在湿度为50%-70%的空气中最为舒适,空调的除湿功能正是通过去除水蒸气、调节湿度让人体感受到舒适。

业内人士表示,梅雨季节,家里的湿气基本都是外面吹来的湿暖空气,朝南和东南向的门窗一定要关好,阻挡室外的湿气,一旦出了大太阳,就要打开门窗通风透气,保持干燥。带有除湿功能的空调、专业的除湿机和干燥剂等,都可以吸附湿气,特别是洗手间等容易潮湿的位置,可以多放一些干燥剂。

『雨』你同行



周一早高峰

暴雨围堵上班路

本报记者 潘高峰 曹刚 罗水元 金志刚

高速高架严重拥堵

大雨中,周一早高峰交通雪上加霜。高架道路受影响最严重。8时许,延安高架几乎全线缓行,南侧虹桥枢纽至华山路,北侧福建路至茂名路、江苏路至虹桥枢纽,延安东路隧道车辆排队严重。南北高架西侧呼玛路至延安东路立交,东侧徐家汇路至延安东路立交、天目路至共和新路立交均出现红色拥堵。内环高架外側黄兴路至广中路、西藏北路至武宁路、金沙江路至新华路、漕溪立交至南浦大桥等路段也被红黄色拥堵覆盖。中环线外側广粤路至仙霞路、上中西路至上中路隧道,内环虹梅立交至吴中路、真南路至国定路等,同样出现大段车辆排队现象。

高速公路也受到较严重影响,尤以S2沪芦高速为最。8时30分,沪芦高速外环立交附近车辆排队近5公里。S20外环高速堵点密集:外圈漕宝路至天山路、莘

庄立交至龙吴路、蕙川立交至沪太立交、外环隧道、天山路至漕宝路、京沪立交、丰翔路至沪嘉立交;内圈莘庄立交至顾戴路、铁山路至外环隧道、莲花路至莘庄立交、沪太立交至联道路等路段车辆缓行。G60沪昆高速、G50沪渝高速、G2京沪高速、G1503绕城高速、S5沪嘉高速等均有不同程度排队堵塞现象。

地面道路同样难以幸免。其中金汇路、江场西路、四平路、华山路、宜山路、武宁路、中山北路部分路段拥堵尤为严重。

全市交警提前上岗,出动警力2500余人次,加强重要路口、路段交通疏导。交警部门表示,今天早高峰结束时间会延长,暂未发现明显积水点;同时提醒:遇暴雨要慢行,不随意变道,过积水路面时低速行驶,注意保持车距,并做好应急心理准备。非机动车骑行人员穿着雨衣,视线不佳,过路口或转弯时,应注意看清周边车辆,慢速安全通过。

公交慢行地铁限流

6时45分,大雨倾盆而至,正在真南路停车场准备出车的136路驾驶员徐建平立刻检查雨刮器。“老徐,今天雨大,中山北路金沙江路和曹家渡路段容易积水,要特别当心。”发车前,行管员唐俊杰撑着伞,反复叮嘱。7时许,徐建平驾车行至真北路隧道前,明显放慢车速,仔细观察确认涉水深度,再缓慢通过。“调度室都贴有暴雨行车操作要点,提醒驾驶员安全行驶。我这辆纯电动车,涉水上限300毫米。”

一大早,巴士二公司多名志愿者就已到岗,在起讫站发放由职工捐赠的90多把雨伞和150多件一次性雨衣。龙华车队党支部书记赵俊介绍,一些乘客冒雨冲上车,既容易跌倒,又让行驶中的车辆躲避不及,增加安全隐患,所以车队提前备足雨具。199路调度员邓国君说,大家的

诚信度较高,雨伞返还率超过90%。

巴士一公司也迅速启动特殊天气应急预案,安排70多名管理人员前往低洼路段,现场指挥车辆通行。针对辖区内24个易积水地点,灵活制定调度方案,97条线路1500余辆公交车上午未出现大间隔异常。

早高峰遇到暴雨雷电,上海地铁仍是许多上班族的通勤首选,截至9时30分,全路网客流335.5万人次。1号线莘庄站、2号线世纪大道站、8号线芦恒路站、9号线泗泾站等17座地铁站启动限流。

8时25分,上海地铁官方微博发布消息称,8号线因车辆故障,虹口足球场往延吉中路方向列车限速运行,发车间隔延长,晚点15分钟以上,部分车站紧急采取进站限流措施。8时45分,上海地铁发出电子版致歉信,向乘客“深表歉意”。9时5分,地铁官方更新信息:车辆故障已排除。至9时30分,8号线全线恢复正常运营。

防汛防台Ⅲ级响应

8时35分,市防汛指挥部启动全市防汛防台Ⅳ级响应行动;10时40分又升级为Ⅲ级响应行动。

徐汇区汇成集团及下属徐汇市政养护公司接到防汛预警后,即刻启动应急预案,派出158名抢险人员、24辆卡车、2台拖车泵、24台汽油泵,重点巡视易积水路段,清捞进水口落叶,确保排水管道畅通。

国网上海市电力公司提前对2419座泵站、3270座用户站开展供电隐患专项排查整治,确保重要用户汛期安全用电;同时依托大数据技术,优化“网格化”抢修模式,在全市设置了173个抢修驻点。超过1600人的专业抢修力量待命,随时准备快速响应和主动抢修。

此外,记者从上海机场集团了解到,

■ 凯旋北路镇坪路口,市民在大暴雨中匆匆行走

本报记者 孙中钦 摄



■ 大雨突袭,人行道上雨伞“连绵”

本报记者 陈梦泽 摄



■ 世纪大道张杨路路口,民警在大雨中指挥早高峰交通

本报记者 徐程 摄



■ 镇坪路上,市民驾驶助动车驶过积水

本报记者 孙中钦 摄