



酷热



今天早高峰,上海交警总队高架支队三大队民警夏添在南北高架鲁班立交处执勤,身上的衣服湿了又干,干了又湿

本报记者
张龙 摄



中建八局上海安康苑项目建设者高温下辛勤劳作,满脸汗珠

本报记者 戴天骄 摄



他们在忙碌



外滩风景区开启了移动冷雾降温,为市民游客带来一份清凉

杨建正 摄



上午,环卫保洁人员在外滩滨水区观光平台上工作

杨建正 摄

丹丹看天气



副热带高压盘踞 本周五冲 39°C

本报讯 (记者 马丹)昨天,申城出梅、入伏、酷暑三碰头,入伏日“仪式感”拉满。不仅上海,我国南方大部分地区都热到发红,一年中最热的日子正式开场。继昨天出现今夏首个酷暑日,今天9时45分,高温橙色预警直接登场,全市大部分地区的气温已经来到了35°C高温线附近,相对“清凉”的区域依然是东南角的临港等地。在火辣辣的阳光直射下,气温一路轻松上扬,直奔37°C的酷暑线而去。不出意外的话,今天将是今年第9个高温日,也是第2个酷暑日。

为什么出梅就迎酷热?这样的天气正常吗?对包括上海在内的长三角地区来说,出梅往往意味着雨带北抬,副热带高压“掌权”,而副热带高压又被称为“高温使者”,它是一股经常存在但位置不固定的暖气团,活跃在副热带地区的高压脊,只要是在它的控制范围下,往往会出现干燥、少雨的炎热天气。昨天开启的高温热浪天气幕后推手正是副热带高压。据上海中心气象台预报,未来几日,高温天天见,酷热体感将在本周五达到巅峰,最高气温可达38°C,甚至将冲刺39°C。这波高温热浪或许要到本周六才会略有缓解,届时,副热带高压会东撤到海上,最高气温下降至34°C,但是,最低气温依然有29°C左右,夜温高位运作,防暑降温工作不能松懈。

提醒

警惕中暑及热射病

本报讯 (记者 邵阳 左妍 马丹)前两天,上海市医疗急救中心转运中暑病例8例。上海市气象与健康重点实验室最新研究表明,根据过去10年里,上海市民中暑情况,上海地区存在两类容易被忽视的中暑高风险天气,一类是“出梅”后,首个持续3天及以上的高温天气。这可能与社会、家庭预防措施不充分以及身体机能尚未适应有关;另一类是,白天和夜晚气温均较高的天气,统计发现在日最高气温≥35°C和日最低气温≥27°C的天气下,中暑风险远远高于只有白天出现高温的情况。另外,高温不断,也让“热射病”

频繁登上热搜。复旦大学附属金山医院急危重病中心主任医师张峰介绍,热射病是由热损伤因素作用于机体引起的严重致命性疾病,具有很高的病死率,“热射病即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40°C,伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重急性热致疾病,是中暑最严重的类型。”“热射病重在预防,最有效的预防措施是避免高温、高湿及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发

生率及病死率。”张峰指出,“一旦出现中暑的症状,应该立即脱离热环境,将患者移至通风、阴凉处平卧,头偏向一侧,解开衣领扣、腰带,脱去外衣以利于呼吸和散热,有条件可送至有电风扇或空调的房间。”张峰提醒,一旦出现体温持续升高,甚至超过40°C;意识模糊、谵妄甚至昏迷;肌肉痉挛或癫痫;持续性头痛;呼吸浅快;恶心;极度虚弱等症状时,应尽早送医院救治,以免延误病情。另据了解,中医药如菊花、金银花、荷叶、薄荷、藿香和广藿香等都具有清热解暑的功效,可以在一定程度上预防重症中暑。