



## 梅雨季·防护



今天早上,在长寿路江宁路口,行人冒雨通勤

本报记者 陈梦泽 摄

本报记者 马丹

今年的梅雨着实有点不好惹,好像怎么也下不完。上海的天像“漏”了一样,“暴力梅”接踵而至。昨天上午刚告别一轮暴雨,雨水停歇不过半日,受梅雨带影响,申城昨夜今晨又出现了大到暴雨,局部地区甚至出现了大暴雨。昨天19时到今天9时30分的降雨量统计显示,崇明竖新镇雨量最大,达109.0毫米;1小时雨量最大也出现在崇明竖新镇,昨天23时20分到今天0时20分的一小时里下了37.5毫米的雨。

从全国的降水量监测图可以看到,一条清晰的梅雨带最近都横亘在我国长江流域——从长三角一直到“江西—湖北—湖南”一线都在“暴力梅”的支配之中,梅雨带不断新生对流,导致降水持续不断,局地性也很强。

## 为何今年的雨如此强劲?

上海市中心气象台首席预报员漆梁波表示,今年的梅雨形势典型,主要原因就是各种天气系统“十分稳定”,而且“势均力敌”。“入梅后,梅雨锋一直稳定维持在长江流域。梅雨不但给上海带来了强降水,整个太湖流域降水也相当可观,新安江水电站时隔4年再次开闸泄洪。”

按降雨原因划分,我国降雨主要分为四种类型:锋面雨、对流雨、地形雨、台风雨。像最近开场即“暴力”的梅雨,就是典型的锋面雨。所有类型的降雨都需要具备三个条件:充足的水汽、合适的动力抬升条件以及空气中存在大量

凝结核。入梅之后,西太平洋副热带高压牢牢盘踞在华南一带,副高边缘的西南暖湿气流直接深入到长江中下游沿江地区,同时有源源不断的冷空气南下,冷暖交汇形成比较强的切变线系统,梅雨锋的位置变化幅度比较小,强降雨中心也因此稳定在了长江中下游地区,这都导致降雨重叠度比较高,局地累积降雨量比较大。除此之外,南方暖湿气流强盛,水汽条件好,动力条件也好,梅雨锋主雨带容易有中小尺度强降水对流系统发生发展,导致局地性的强降水中心。因此,入梅以来,梅雨的降水效率高,雨量非常可观。

## “暴力梅”要下到何时?

11时左右,上海的雨势逐渐减弱,今天白天以阵雨天气为主。但气象专家提醒,“暴力梅”并未彻底离场,今天夜里受短波槽东移影响,本市还将有一次明显降水过程,局部地区雨量仍可达大雨到暴雨,并可能伴有雷电、短时强降雨和雷雨大风等强对流天气。

多场暴雨几乎“无缝链接”,今年的梅雨究竟要下到何时?漆梁波表示,28日到29日,天气形势可

能会逐步变化,整个江淮雨带可能会有所松动。据中央气象台预报,西风带上有短波槽东移,配合梅雨锋上气旋发展,主雨带会有所摆动,由前期的东西走向转为西南—东北走向,西段雨带向贵州南部、广西一带南压,东段雨带还具有不确定性。湖南、湖北、江西、安徽、浙江等暴雨核心区发生局地山洪、地质灾害、城乡积涝等灾害的气象风险高。

## 下周会不会出现高温?

6月底之前,受梅雨带摆动影响,上海会逐步变为多边缘性的阵雨或雷雨天气为主,降水不再像最近这样下不停,气温也有明显上升,最高气温接近33℃,闷热感明显。7月初,依然有强盛西南暖湿气流,雨带可能还会维持西南—东北走向。7月3日到4日,副热带高压不仅西伸而且还会北抬,这将是副高在夏季第二次重要北抬。

气象专家表示,如果后期能稳定住,意味着江南北部和长江中下游多雨模式结束。“后期密切留意形势演变,但近期依然要警惕强降雨可能引发的次生灾害。”漆梁波说。

据上海中心气象台预报,7月3日起,副热带高压北抬,上海午后容易出现雷阵雨天气,最高气温可接近35℃高温线,天气会越来越炎热。

## 提醒

雨水多、空气湿度大、气温高,梅雨季也被称为“霉雨季”,除了给人带来湿、热、闷的感受,也会影响心情。医生提醒,除需注意饮食健康卫生外,也需呵护“美丽心灵”,学会缓解“霉雨心情”。

## 心理“发霉”及时排解

## 注意呵护胃肠道和皮肤

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任医师傅慧婷表示,梅雨季节,温度高、湿度高,容易出现消化不良的症状,这一时期要注意呵护胃肠道。她提醒,在饮食方面宜清淡、易消化,避免过多摄入辛辣刺激、生冷油腻食物;但饮食清淡不能误解为只吃素食——气候湿热,人体消耗也比较大,仍需要摄入足够的蛋白质,只是在烹饪时宜蒸煮为主,少煎炸,口味宜淡不宜重。

此外,还需注意饮食卫生,做菜量以一顿吃完为宜,避免剩菜剩饭滋生细菌,避免到不卫生的摊贩处进餐。

梅雨季节,皮肤病感染也明显增多。复旦大学附属华山医院皮肤科张成锋主任医师告诉记者,黄梅天被褥、衣物不太容易彻底晒干,所以这段时间螨虫皮炎高发。他提醒市民可以用抽湿、烘干等手段,尽量让衣服和居室环境保持干燥。其次,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。

## 老年人谨防滑倒

梅雨季,湿湿的环境对上了年纪的人来说,一点也不友好。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科谢吟灵副主任医师透露,最近意外跌倒导致骨折的老年患者增多了。“老年人本身平衡性就不太好,加之梅雨季节地面湿滑,一不小心就会跌倒。”谢吟灵解释,“多数老年人有骨质疏松,轻轻一摔就可能造成骨折,给生活带来不便。”

## 支招

卫生间角落出现小黑点,空调启动会散发异味,衣服洗好怎么也晾不干……霉菌影响生活和健康,家庭防护需要从哪些方面入手?又有哪些简单易行的防护方法呢?

## 防护“妙招”赶紧收好

## 通风除湿 密封保存

风和室内相对湿度控制是家庭防止霉菌滋生的关键。尽量每天开窗通风,让新鲜空气进入室内,降低室内湿度。如果天气实在不佳,可以使用空调的除湿功能或除湿机,保持室内相对湿度在50%—60%之间。

注意家中积水处,例如浴室地面、淋浴房角落的水渍,厨房水槽的积水等。注意检查家中的水管是否有漏水,及时发现、清理、修复。

梅雨季衣物容易受潮发霉。洗净干净的衣物一定要彻底干燥,不宜熨烫后立即套上塑料袋保存。较长时间不穿的衣物放除湿盒或樟脑丸,防止发霉和虫蛀。另外,定期整理衣柜,将衣物分类存放,避免挤压,有助于空气流通。此外,书籍文件也容易受潮发霉,可以将它们放在密封的箱子里,同时放置干燥剂。对于珍贵的书籍和文件,可以用防潮袋包装。

木质家具容易受潮变形、滋生霉菌,可以用干布擦拭家具表面,去除湿气,并定期打蜡,保护家具。对于皮质家具,要用柔软的干布擦拭,然后涂上专用的皮革保养油,防止皮革受潮发霉。布艺沙发、床垫等织物类家具也可以使用除湿剂或干燥剂。

## 厨卫防霉 食品保鲜

卫生间是霉菌滋生的重灾区。洗完澡后,要及时擦干地面和墙壁的水分,打开排风扇通风。马桶周围要保持清洁干燥,可以定期用消

谢医生建议,梅雨季,老年人尽量减少外出;外出时务必小心,选择合脚防滑的鞋,也可随身携带一根带座椅的折叠拐杖或者四脚拐杖。

还要提醒的是,此季节家中也容易潮湿,尤其是浴室和卫生间,建议浴室中铺防滑垫,还可为老人准备一张凳子,避免穿裤子时单脚站立而摔倒;卫生间亦可加装扶手,方便老人蹲起。

## 别让梅雨影响“美丽心情”

很多人都有这样的体验:在阴雨连绵的日子里,心情总会莫名其妙地低落或脾气变得很烦躁。市精神卫生中心精神科主任医师朱有为给出三个小妙招:运动、饮食、学会“求助”。

运动已成为全球公认的抵抗不良情绪和抑郁症状的有力武器。经常运动的人,平均每月受到不良情绪影响的时间仅为不运动的个体的43.2%。朱有为建议,可以根据个人运动喜好和特点,选择团体运动、骑自行车、有氧健身、慢跑、游泳以及散步等多种不同的方式。一般一周3—5次,一次30—60分钟,就能达到良好效果。

梅雨季节,很多人的胃口也会受到影响。因此,加强运动的同时,还要注意营养均衡,多吃一些富含优质蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼肉以及坚果等。

“运动不是万能的,难以自行缓解‘霉雨心情’的时候,还要学会‘求助’。”朱有为医生表示,如果感觉自己或者家人持续“心理发霉”好多天都不能缓解,甚至还越来越严重的话,千万不要一个人自己扛着,可以到专业机构,例如心理门诊寻求专业人员的帮助,找心理咨询师或心理治疗师“聊一聊”,通过有针对性的心理咨询和心理治疗,及时排解心中的不良情绪。

本报记者 邵阳 左妍

毒剂消毒。毛巾要经常更换,使用后挂在通风良好的地方晾干。

厨房也是湿气较重的地方,调味料和部分新鲜食材会预先存放在厨房,所以要特别注意防潮防霉。可在橱柜里放上一盒除湿剂,保持干燥。没有条件的,也可以放上一勺洗衣粉。垃圾桶以及一些边边角角容易潮湿的地方,要定期打扫驱虫。餐具洗净后要擦干水分再放入橱柜。

食品更容易变质发霉,要注意正确保存。干货、坚果等食品要密封保存,放在干燥通风的地方。新鲜的水果和蔬菜要及时食用,吃不完的可以用保鲜膜包好放入冰箱。冰箱里的食物要分类存放,避免交叉污染。定期清理冰箱,去除过期和变质的食物。

## 关注宠物 适度清洁

真菌性皮肤病、蚊虫叮咬、趾间炎……梅雨季宠物更易患皮肤病。预防宠物皮肤病的方法就是保持环境的干净卫生,多给宠物补充营养,提高免疫力。不宜频繁洗澡,过度清洁。雨天里遛狗更要注意远离杂草丛生的地方,要定期给宠物驱虫,必要时用消毒液擦拭毛发,再用吹风机吹干毛发,擦干肉垫。

总之,梅雨季节家庭防霉防护需要大家从多个方面入手,保持家居环境的清洁、干燥和通风。只有这样,才能有效预防霉菌滋生,保护家人健康,保持家居美观。

本报记者 易蓉 钱文婷