

一早拉响橙色预警,今年第17个高温日强势登场

高温+雷雨,“闷蒸模式”重启



本报讯（记者马丹）今天尽管天空云层很厚，但丝毫不妨碍气温的“热”情高涨。9时10分，上海中心气象台直接拉响高温橙色预警，今年第17个高温日强势登场。伴随着高温出现的还有夏季雷雨，受高空冷涡后部云系下摆影响，早晨青浦、金山等局部地区就飘了些零星小雨。随着云雨区南压，今天午后到夜里，局部地区还将出现短时阵雨或雷雨。

不过，上海中心气象台预报，这波酷热持续时间不会太长，本周前期以晴热为主，到了周后期随着湿度攀升，体感将从“干煎”转入“闷蒸”模式。周四，上海位于副热带高压边缘，最高气温继续维持在高温线上下，雨水范围和强度会升级，局部可能伴有短时强降水和雷雨大风等强对流天气。周五起，偏东气流会带来阵雨，最高气温也会微降至33℃~34℃，但湿度的加大会让体感依然闷热。

为何体感温度总觉得远超气象预报？气象专家解释说，并不是气象台故意“压

低”气温。一方面，气象上所说的温度，指的是大自然状态下自由流动的空气温度，测温时温度表要放置在百叶箱里，距离地面1.5米高，而百叶箱还要放在空旷的草坪上，所以它与烈日下柏油马路上的体感温度有很大差距。另一方面，还是因为空气湿度在“捣乱”。如果空气干燥，人体汗液容易蒸发，带走了身体热量，体感温度会下降；若是空气湿度大，汗液难以蒸发，体感更加炎热，也就是我们常说的“蒸桑拿”。

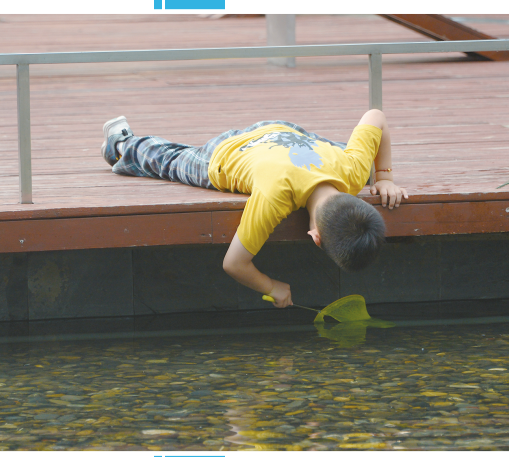
气象专家提醒，目前，一场大范围、高强度的高温热浪正在影响我国，多地热到

破纪录。高温带来的不仅仅是体感不适，还可能造成人体排汗机制崩溃，引发中暑。面对高温酷暑，“三多两少”妙招助力防暑，建议大家及时补充水分，出汗过多时，适当补充淡盐水或电解质水，并保持充足睡眠，规律作息，可以增强免疫力。同时保持室内通风，不要长时间待在空调房内，定时开窗换气。外出时，最好选择宽松透气的衣物，尽量避免在高温时段进行长时间户外活动。如果出现头晕、乏力、多汗、心悸等中暑症状，及时使用解暑药品，严重时立即就医，警惕热射病的发生。

多彩盛夏



夏游园 大宁公园“花开夏时”



夏提醒

水池玩水不安全

暑期里，孩子的安全问题应该引起高度重视。日前，在江湾体育场外的一个露天喷水池，有孩子趴在水边捞鱼，也有孩子赤脚进入水池玩水享清凉，而水池里有照明电线等设施，万一发生意外，其后果不堪设想。

肖健 摄影报道

暑气正浓，静安区大宁公园10000平方米的荷花池已悄然铺开无边翠浪。上周末，2025大宁公园“花开夏时，荷音共鸣”夏季游园会在荷香与光影中启幕，为市民游客奉上一场融合生态雅趣、烟火市集与视听盛宴的夏夜狂欢。

晚上7时许，音乐喷泉广场水幕乍起。伴随着激昂或舒缓的乐章，一场水火交融的视听奇观震撼上演。水珠带着清凉扑面而来，瞬间驱散暑意；紧接着，表演者踏着喷涌的水流腾空跃起，手持烈焰在湖面之上闪转腾挪、翩

然起舞。水火相激，光影交错，水雾弥漫中上演“水上火壶”奇景，引得观众惊呼连连，掌声雷动。不经意间，一支衣袂飘飘的国风快闪队伍已巡游至眼前，沿着“音乐喷泉-荷花池”的路线翩跹而行，精致的妆容、曼妙的舞姿，与荷塘夜色、市集灯火交相辉映，成为游园会上一道流动的亮丽风景。

据悉，本次活动将持续至7月20日。

本报记者 刘歆 陈佳琳 摄影报道



夏经济 延时营业不打烊

西岸梦中心日前正式推出滨水夏夜延时营业计划，为市民游客打造全新夏夜消费场景，助力徐汇滨江夜间经济发展。每周五、六、日营业时间延长至24:00，最晚营业至次日2:00，27家商铺参与其中，同步上线“梦中心夜生活地图”。此次延时营业活动以提升夏夜消费体验为核心，通过融合“微醺餐饮、特色夜宵、Live演出”三大元素，构建起多元化的滨水夜生活场景。

本报记者 刘歆 摄影报道



地下商业街人气旺

户外烈日炎炎，热浪袭人，闹市商圈街头路人明显减少。但在沪上的一些地下商业街和商场的“清凉世界”却人气十足。

图为在连接轨交10号线江湾体育场站的太平洋森活天地，前来购物消费的市民游客络绎不绝，多样化消费场景释放夏日经济活力

杨建正 摄影报道