

热点

小暑至 “三伏天灸”即将启动

热热热!广州发出高温橙色预警信号。受到台风“丹娜丝”外围下沉气流影响,广州市最高气温接近37℃。高温橙色预警信号将持续2-3天。7日,小暑节气将至,标志着季夏时节正式启幕。此时天气高温高湿交织,中暑、胃肠道疾病、空调病进入高发期,尤其户外工作者、老年人与儿童等群体,因身体调节能力较弱,更需科学养护。

■新快报记者 李斯璐 许力夫 通讯员 陈佳佳 查冠琳 叶彦良

天气

高温橙色预警将持续2-3天
受“丹娜丝”影响
广东先热后雨

预计受台风外围下沉气流影响,广州市越秀区、天河区最高气温接近37℃,从昨天9时54分起,广州市越秀区、天河区高温橙色预警信号生效,后期升级预警信号可能性较小,预计高温橙色预警信号将持续2-3天。

据市气象台监测,广州市达到启动气象灾害(高温)Ⅲ级应急响应标准。市气象灾害应急指挥部决定从6日10时22分起将广州市气象灾害(高温)Ⅳ级应急响应升级为Ⅲ级应急响应。截至记者发稿时,广州市内除从化区外各区均已升级高温橙色预警信号。

“丹娜丝”于7月6日5时加强为台风级,8时其中心位于汕头东南方约230公里的南海东北部海面上,中心附近最大风力12级(33米/秒),中心最低气压975百帕,十级风圈半径50~60公里。

随着副高的东退,“丹娜丝”将以15公里左右的时速向东北方向移动趋向台湾海峡,由于海水温度、高空出流等条件有利,“丹娜丝”的强度还将有所加强,6日夜间断至7日早晨登陆或擦过台湾岛西部沿海后继续北上穿过台湾海峡。

7-8日,广东省总体以高温+雷雨局部暴雨的天气为主,受“丹娜丝”外围下沉气流影响,广东的中北部市县仍有35℃~37℃的高温天气,请注意防暑降温。

链接

广东全力做好
台风“丹娜丝”防御工作

据新华社电 广东省气象台预报,受台风“丹娜丝”影响,6日,粤东沿海市县有大雨局部暴雨,其余市县多云为主,有分散(雷)阵雨,局部暴雨,雷雨时局地伴有8级左右短时大风。粤东沿海市县阵风达到7至9级。

记者从广东省应急管理厅了解到,截至6日14时,珠江口以东海域361艘作业渔船已全部回港避风,5个海上风电平台共130人、海洋牧场92人、渔排养殖人员1926人已全部撤离上岸,5个滨海景区已关闭。汕头市托儿所、幼儿园、中小学校、中等职业学校、技工学校已于6日上午起停课。

为做好台风“丹娜丝”防御工作,广东省应急管理厅在广州、韶关、梅州、惠州、云浮等地前置应急救援直升机6架;广东海事局在全省海域部署40米级及以上海巡船21艘,并落实社会应急船舶64艘,全力做好抢险救援准备。

广东省防汛防旱防风总指挥部要求,广东各地需注意防范台风“丹娜丝”带来的海上阵风影响和台风外围造成的高温,以及局地雷暴大风、短时强降水等强对流天气。各有关地区和部门要继续保持高度警惕,持续跟进做好防御各项措施,全力筑牢安全防线。



■7月10日起,广东人的大型养生局“三伏天灸”即将启动,届时各大医院将启动伏前灸开贴。

新快报记者 郭思杰/摄(资料图)

养生

小暑时节防“暑湿” 保护脾胃避免贪凉

7月7日将迎来夏季的第五个节气“小暑”。中医专家表示,小暑正值“三伏”头伏前后,气温持续升高、降水增多,空气湿度大,体感闷热难耐,养生防病应从“暑”和“湿”两方面着眼,注重益气生津、健脾祛湿。

以益气生津为首

“中医理论认为,暑多夹湿,‘暑湿’二邪夹杂,容易引发许多健康问题。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任赵昕说,小暑节气容易出现湿邪困脾,脾失健运,导致腹胀腹泻、食欲不振、恶心呕吐;同时,暑热最易耗气伤津,造成心血暗耗,导致血压波动、胸闷心悸、头晕乏力等,因而这一时期也是心脑血管疾病的高发期。

“暑邪易伤气阴,此时养生应以益气生津为首。”赵昕说,中医提倡酸甘化阴的饮食原则,通过食用酸味和甘味食物来滋养阴液,将乌梅、山楂、甘草等食材煮成的酸梅汤,加入适量冰

糖调味,既能生津止渴,又能滋养阴液;另一方面,湿邪粘滞,易困脾胃,饮食还应注意健脾祛湿,可将薏米、绿豆、赤小豆一同煮汤食用。

起居要因时调整

中山大学孙逸仙纪念医院中医科师林主任医师指出,在“心主火,与夏相通”的小暑时节,市民起居饮食要注意因时调整。

师林表示,市民应注意应时调节人眼的“细节”。“午睡的时间段可选在午时,即11:00-13:00。该时段心经当令,适当小憩可养心安神、恢复体力。而夜间睡眠需注意避免空调或风扇直吹身体,以防风寒之邪趁虚而入;室内温度宜保持在26℃~28℃,并定期开窗通风,维持空气流通。”对于饮食,不少人贪吃冷饮,对此,专家表示“要打住”。

除了防暑,也别忘了暑天的“阳气”可以用起来,强身健体。师林对有晨运习惯的市民提出建议说,清晨或傍晚是

气温适中,这个时段选择八段锦、太极拳等舒缓运动,以“微汗即止”为度,运动后及时更衣,防止湿邪侵袭。

伏前灸即将开贴

今年三伏只有30天。今年三伏是从7月20日至8月18日,打破连续10年40天“超长版”模式,是近10年来首次“短版”三伏。

小暑时节正是“因时制宜”施灸的最佳节点。据了解,三伏天灸疗法的“伏前灸”即将启动。该疗法利用温热药材贴穴,激发人体阳气,温通经络,驱散内伏寒邪,调整阴阳平衡,对慢性呼吸系统疾病的“冬病夏治”效果显著。

7月10日起,广东人的大型养生局“三伏天灸”即将启动,届时各大医院将启动伏前灸开贴。记者获悉,广东省中医院灸疗团队今年特别推出“疏肝理脾,祛湿化浊”的治疗方案,用特制中药方贴敷特定穴位,以疏通经络,激发正气,达到冬病夏治,未病先防效果。

知多D

热浪来袭 如何做好防护

●警惕“空调病”

空调温度建议设置在26℃左右,室内外温差不要超过10℃。长时间待在空调房可导致缺氧、头晕,建议每3小时开窗通风15分钟。

●外出避开高温时段

上午9点至下午6点为高温最猛烈时段,尽量减少外出。若需外出,穿浅色宽松衣物,戴宽檐遮阳帽,随身携带防暑药品(如不含酒精的藿香正气口服液)。

●补水要“少量多次”

每小时补充200-300毫升水,出汗多时搭配淡盐水或含电解质的饮品(如运动饮料)。避免一次性大量饮水引发“水中毒”。

●别让情绪“中暑”

高温易引发烦躁、焦虑。保持充足睡眠,饮食清淡,多吃西瓜、绿豆汤等清凉食物,避免长时间处于嘈杂环境。

(摘自广州市卫健委官网)

