



重庆7月中旬至8月晴热少雨 40℃以上8天左右 最高温42℃左右



7月12日,市民在重庆海昌加勒比海水世界玩耍。

昨天,重庆市气象例行新闻发布会举行。记者从会上了解到,7月15日开始到8月下旬前期,重庆将进入阶段性晴热少雨时段,预计37℃以上的高温日数为25天左右,40℃以上的高温日数8天左右。

20~35天轻到中度气象干旱

从7月15日开始至8月下旬前期,重庆大部地区陆续进入阶段性晴热少雨时段。这段时期将呈现:气温偏高、高温日数偏多,降水偏少、气象干旱偏重的天气气候特点。

其中,7月中旬至8月全市平均较常年同期偏高0.8℃,37℃以上的高温日数为25天左右,较常年同期偏多。40℃以上的高温日数8天左右,较常年同期偏多,极端最高气温可达42℃左右。

降水方面,全市偏少,平均降水量为200毫米,较常年同期(242.8毫米)偏少2成;其中,东北部和东南部偏多1成,其余地区偏少1~3成。

此外,预计从7月中旬到8月底,我市大部地区将出现20~35天轻到中度气象干旱,较常年同期偏多。中西部地区为中度气象干旱。

今年以来气温偏高

今年以来,全市平均气温16.5℃,较常年同期(16.1℃)偏高0.4℃,接近去年同期(16.6℃)。降水量561.6毫米,接近常年同期(596.1毫米);荣昌、大足、永川、潼南、铜梁、江津、沙坪坝等区县偏少3~5成,东北部偏多2~4成。

其中,高温日数接近常年,阶段性气象干旱明显。今年以来35℃以上高温日数全市平均5.3天,接近常年同期。冬、春季及初夏期间,我市中西部地区出现轻度到中度气象干旱。目前我市西部的荣昌、永川、大足气象干旱仍在持续。

此外,暴雨(大雨)开始期偏早,强降水过程偏多。3月12日我市出现首场强降水天气过程,较常年同期偏早25天。4月18日我市出现首场区域性暴雨天气过程,较常年同期偏早15天,出现了15次强降水天气过程,较常年(11次)偏多4次。

相关新闻

今天大雨来降温 周末又是大晴天

重庆市气象台台长张焱介绍,7月13日~14日,重庆将迎来近期新一轮强降水天气过程。

根据市气象台预计,13日夜间到14日白天,合川、北碚、渝北、长寿、垫江、梁平、万州、开州、云阳、奉节、巫溪、巫山12个区县部分乡镇有暴雨,个别乡镇有大暴雨;14日夜间到16日白天,各地多云到晴。

张焱提醒,重庆部分区县前期已经历多轮强降雨,需高度关注本轮降雨的叠加效应,做好地质灾害、中小河流洪水、山洪、城乡积涝等次生灾害的防范应对工作;降雨时部分地区伴有短时强降雨、阵性大风、雷电等强对流天气,提请注意防范。

高温阶段影响明显

接下来,重庆将进入阶段性晴热少雨时段,对生产生活都有明显的影响。重庆市气象局副局长、新闻发言人杨智建议,重点从以下三个方面做好相应的应对和防范工作。

减轻干旱影响。在做好防汛的同时,要抓住有利的降水过程,做好蓄水保水工作,确保人畜饮水和工农业生产用水安全。

减轻高温危害。比如高温期间户外活动中暑风险较大,应该做好防暑降温工作,在露天的车辆容易出现爆胎或者是自燃的现象,所以要注意经常检查车辆,减少长时间行驶。还有就是城乡火灾风险比较高,所以要加强城乡、城镇、森林的防火。同时对农业生产,特别是水稻高温热害风险比较高,要加强稻田的田间管理等等,请大家多关注有关部门的高温灾害防御指南。

加强高温期间的安全生产。晴热高温时段容易发生局地强对流天气,化工、能源、建筑、交通、旅游、城市管理等等重点领域都需要进一步加强高温和强对流天气,包括风暴、雷电灾害的防范应对工作,确保盛夏的安全生产。

厄尔尼诺即将到来

市气候中心总工程师唐红玉介绍,厄尔尼诺对我国气候有显著影响,在厄尔尼诺发展年夏季,我国华北南部、华中北部、华东中部、西北地区东部等地气温易偏高;对重庆来说,夏季中东部地区降水易偏多。

据了解,厄尔尼诺现象是发生在赤道中东太平洋海温异常变暖的一种现象,大范围热带海温增暖,会造成全球气候的变化,但这个状态要维持3个月以上才认定是真正发生了厄尔尼诺事件。

从今年6月起,赤道中东太平洋已进入厄尔尼诺状态,预计未来三个月赤道中东太平洋海温持续上升,将于今年秋季形成一次厄尔尼诺事件。

“命是空调给的”“病可能也是空调给的” 炎炎夏日,这样科学使用空调

虽然11日才入伏,但入夏以来一轮又一轮的高温天气,让全国多地的气温屡破40℃。不少网友调侃“这条命是空调给的”“病可能也是空调给的”。一些人因长时间待在空调房里,身体出现了各种各样的不适,造成肌肉酸痛、关节僵硬、筋膜炎发作,有关节炎的老年人还会导致疼痛加重,患上了俗称的“空调病”。

这样科学使用空调

今年三伏长达40天,炎炎夏日,该如何科学使用空调,才能在尽享清凉的同时又避免“空调病”的发生呢?

医生建议,空调温度一般设置在26℃左右,室内外温差不要超过10℃。2~3小时最好开窗通风一次;避免冷风直吹,如果无法改变空调出风口,可买一个空调挡风板;长时间待在空调房中,应避免关节、颈部、腰腹部受凉。晚上睡觉时,可将空调调为夜间模式或定时关闭。

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科主任医师杜心如说:“我们在睡觉的时候,有好多人是吹着空调盖着被子,实际上这本身就是一种办法,不同的人有不同的怕凉部位,比如有的人关节疼,那就要把关节盖上。”

潮湿的空气会限制人体汗液蒸发,让体温更高、感觉更热。空调除湿功能可让室内空气更干爽,体表汗液更好地蒸发,从而降低体温;如果离开房间不超过1小时,最好不要关闭空调,因为空调启动时最耗电,离开前可将温度调高1~2℃,既省电又能保持凉爽;每年清洗空调2至3次,建议在夏天使用空调前、使用过程中以及不再使用空调时各清洗一次。

进行适量户外活动

此外,医生还建议,不能因为天气炎热就长时间待在空调屋里,夏天也需要进行适量的户外活动,出出汗,有利于保持代谢平衡。

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科主任医师杜心如:即使是热天也要抽时间在户外活动一会儿,然后让肌体充分有一个代谢的过程,其实出汗本身也是一种释放能量的过程,同时我们自己活动以后,把一些在空调屋待的那些关节已经痉挛的肌肉也可以让它舒展开,达到一个代谢平衡的目的。

医生提醒,如果因为吹空调出现关节僵硬、浑身酸痛等状况,一般情况下不需要吃药,用热毛巾擦一擦或者用热水泡一泡即可缓解症状。

据央视新闻客户端

未来三天天气预报

14日白天,重庆西部地区降雨或雷雨转阴天,其余地区降雨或雷雨,雷雨时局地伴有阵性大风,雨量中西部和东北部大部地区中雨到大雨,气温21℃~33℃;中心城区大雨转阴天,气温24℃~32℃。

14日夜间到15日白天,各地多云到晴,气温19℃~35℃;中心城区多云间晴,气温24℃~34℃。

15日夜间到16日白天,各地多云到晴,气温18℃~37℃;中心城区多云间晴,气温25℃~36℃。

据上游新闻



科学使用空调,有益健康。