



从7月20日入伏到8月18日出伏
今年“三伏天”一共30天

十年一遇的最短三伏 重庆高温天数多不多

到24日，我市大部地区仍多阵雨或雷雨
**这几天雨水多
官方发布防御措施**

20日，重庆部分地区持续降雨，局地出现暴雨。重庆市气象台预计，未来三天我市大部地区多阵雨或雷雨。22日白天到24日白天，大部地区多云有阵雨或雷雨。

全市天气预报

22日白天(22日08~20时)：各地多云有分散阵雨或雷雨，气温22~40℃；中心城区：多云有阵雨，气温27~34℃。

22日夜间到23日白天(22日20时~23日20时)：各地多云有阵雨或雷雨，气温22~40℃；中心城区：多云有阵雨，气温26~34℃。

23日夜间到24日白天(23日20时~24日20时)：各地多云有分散阵雨或雷雨，气温22~39℃；中心城区：多云有分散阵雨，气温27~35℃。

上游新闻-重庆晨报记者 杨新宇

新闻链接

遇到暴雨怎么办 防御措施请牢记

昨日，重庆天气微信公众号提醒，重庆潼南、合川、铜梁、永川、江津、綦江、秀山有一定暴雨灾害风险，当地务必注意防范。

遇到暴雨怎么办？来看看重庆天气微信公众号发布的防御措施！

暴雨的级别

暴雨
24小时降雨量50.0~99.9毫米
大暴雨
24小时降雨量100.0~249.9毫米
特大暴雨
24小时降雨量≥250毫米

暴雨的防御

1. 及时通过手机网络广播、电视等了解最新的暴雨预报预警信息。暴雨期间尽量减少外出。

2. 检查电路、燃气等设施，确保安全。当积水漫入室内时，立即切断电源，防止积水带电伤人。

3. 处于危旧房屋或低洼地势的居民及时转移到安全地点，提防旧屋倒塌伤人。在家门口放置挡水板、堆置沙袋或堆砌土坎，抵御洪水。

4. 暴雨来临时，立即停止田间农事活动和户外活动。

5. 在积水中行走时，要注意观察，远离漩涡，防止跌入窨井、地坑等。

6. 驾车遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过。

7. 当汽车在低洼积水处熄火时，人千万不要待在车里，要下车到高处等待救援。

8. 暴雨来临时，不要前往山区，远离河流和运河。

9. 山区居民要注意防范山洪，当上游来水突然浑浊、水位上涨较快时，需特别注意，及时转移至安全区域。

据重庆天气

在经历上周的连晴高温后，这两天，重庆多地迎来降雨，高温天气有所缓解。21日，中心城区收获难得的凉爽。已是“三伏天”，接下来，重庆天气如何？“三伏天”里，高温天数多不多？记者采访了气象专家。

市气候中心正高级工程师白莹莹介绍，每年“三伏天”日期不同，由于今年“闰六月”，入伏较同期有明显推迟，并且时间较短，从7月20日入伏到8月18日出伏，一共30天。从2015年至2024年，“三伏天”连续10年都是40天，所以今年“三伏”，也被网友称为“十年一遇的最短三伏”。值得注意的是，重庆七八月仍是高温频发时段，九月将进入华西秋雨阶段，届时，高温强度不及七八月，不会出现去年罕见的九月仍多天40℃的情况，但还会有35~37℃的天气。

市气象台副首席预报员夏蒙介

绍，未来两周内，全市以多云到晴的天气为主，部分地区会出现分散性降水，气温在23~40℃波动；中心城区多云有阵雨，气温26~35℃，仍以湿热天气为主。

夏蒙还表示，进入七月末，副热带高压逐渐稳定控制重庆的天气。前段时间，由于高温主要在北方和华北一带，南部又受到台风和雨带的影响，副热带高压变动较大。最近，南部地区台风仍在持续影响，虽然重庆地区不会受到台风影响，但台风的进展对副高位移的变动较大，副高的边缘以及进退也会导致重庆地区有部分的降水，特别是午后强对流天气。因此，未来一段时间内，南部地区台风活跃的时段，重庆地区降水的可能性和不稳定性是很大的。

新重庆-重庆日报记者 朱婷
实习生 魏旭晋菁



▲市政园林工人在修剪树枝



▲两江新区交通事故快处点，处理完交通事故的骑警喝下绿豆汤解暑。

相关新闻

“抱冬瓜睡觉”的风吹到了重庆 医生：含水量高确实可以降温

今年夏天，“抱冬瓜睡觉”的降温方法走红网络，来自全国各地的网友纷纷晒出自家床上用于睡觉时降温的大冬瓜。现在这股风也吹到了重庆！近日，记者走访市内部分农贸市场后发现，确实有市民购买整个冬瓜回家，在睡觉时用于降温。

一个冬瓜能够抱多久？抱冬瓜降温有没有科学依据？一起来了解一下。

市民：专程买瓜给娃睡觉降温

在南岸区南坪一家农贸市场内，有六个摊位在出售冬瓜，主要品种有五斤左右的小冬瓜和切分后出售的吊冬瓜，摊主介绍，用于抱着睡觉降温的是大个的吊冬瓜。

有摊主表示，最近确有市民来购买整瓜用于降温。“买整个冬瓜的还是比较少，但前两天有个中年人来买了一个二十多斤重的冬瓜，说要拿回去给5岁的孩子睡觉用。因为怕孩子晚上吹空调会感冒。当时他告诉我，听说抱着冬瓜睡觉凉快，而且不用担心感冒，所以专程来买的。”

但从整体情况来看，买整个冬瓜回家抱着睡觉的市民还是不多。记者从市内一家超市了解到，该超市冬瓜价格为0.98元一斤，如果要买整个冬瓜需要从仓库现取。目前，市内农贸市场一斤冬瓜的价格在1到2元之间。如果买一个

大小合适的冬瓜抱着睡觉，大概只要几十元。

一个冬瓜能抱多久？售卖冬瓜的摊主均表示，如果要当抱枕在睡觉时使用，建议买回家后先把冬瓜擦干净。外皮完好的冬瓜基本能够放2到4周，如果瓜皮出现变软、冒水、发出酸味等现象时，说明冬瓜已经变质，应该扔掉旧瓜换新瓜，并且旧瓜也不能食用。

医生：抱冬瓜降温有科学依据

重庆市妇幼保健院重症医学科副主任医师鄢韵升告诉记者，抱着冬瓜睡觉能降温是具有科学依据的，“抱冬瓜降温的科学原理主要基于其高达95%的含水量和水的物理特性。水具有很大的比热容，能吸收人体大量热量而自身升温缓慢，提供持续凉感；同时，冬瓜表皮使水分缓慢蒸发，蒸发过程本身需要吸收大量热量，能进一步降温。此外，冬瓜的导热性很好，能快速地将皮肤热量传导出去，接触时凉意大增。”

在采访中，有农贸市场的摊主对记者称，抱着大西瓜、大南瓜睡觉其实也有类似作用，他表示“降温原理都是一样的”。

“由于目前大部分市民家中已安装空调，如果室内环境温度已经降至30℃以下，不建议使用这种方法降温。抱冬瓜降温的方法，可以推荐给老年人、孕妇、小孩等担心吹空调可能导致感冒的人群。”鄢韵升说。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

实习生 赵尹铭 李丹

中国体育彩票排列3

第25192期开奖公告

本期开奖号码：6 8 3

中国体育彩票排列5

第25192期开奖公告

本期开奖号码：6 8 3 5 7

中国体育彩票超级大乐透

第25082期开奖公告

本期开奖号码：02 03 04 12 26 + 01 08

重庆市体育彩票管理中心
2025年7月21日

民生网 关注



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办