



再过一周最热的日子就来了

专家解析三伏，“吹着空调，抱着冰西瓜”消暑不可取

□本报记者 陈悦

“我与烤肉之间只差一撮孜然”“吹着空调，抱着冰西瓜……”又到了人们口中“最热的三伏天”。每年三伏天出现在7月中旬到8月中旬，其气候特点是气温高、气压低、湿度大。

今年哈尔滨自7月11日起入伏，刚入头伏，我们就感受到了伏天的“威力”，11日最高气温30.1℃、12日30.8℃、13日33.3℃。三伏里哪“伏”最热？应该注意什么？本报联系气象专家张雪梅，解析三伏，提供防暑妙招。

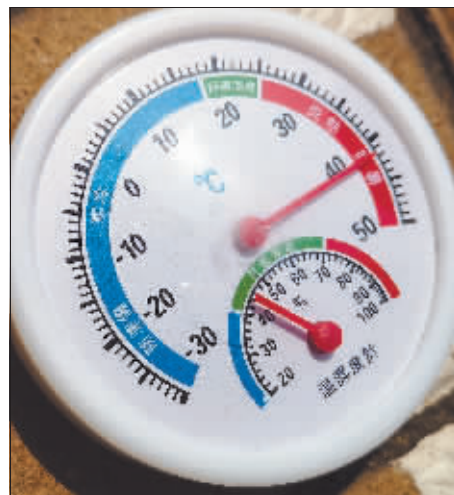
7月下旬 一年中最热雨最多

今年的头伏从7月11日开始，中伏时间为7月21日至8月9日，末伏从8月10日开始，预计到8月19日截止，近40天的伏期。时间“踩”上了一年中夏季“最热”且“雨最多”的时间段。

三伏天哪个月份最热？从历年旬平均气温来看，哈尔滨7月中旬平均气温22.7℃、7月下旬22.8℃、8月上旬22.5℃、8月中旬21.3℃。“旬平均气温是综合了哈市13个国家级气象站站统计数据得出的，站点分布在哈市各区、县（市），我们将每个站点的历年来日平均气温加起来除以该旬天数，有的站点气温高，有的气温相对低一些。整体来看，哈尔滨市7月上旬至8月上旬气温较高，尤其是7月下旬。”市气象台高级工程师张雪梅表示，也可以说，7月下旬是一年到头哈尔滨最热的时候，也就是7月21日至7月31日之间。

张雪梅告诉记者，入伏后，地表湿度变大，地表面的热量不断累积，所以一天比一天热，地面积累热量达到最高峰，天气也就最热。另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的比热容比干空气要大得多，这也是三伏天里天气闷热的重要原因。哈市7月下旬降水量历年平均值为57.1毫米，是一年中雨量最多的时段，雨量越大，天气也就越闷热。

三伏天哪“伏”最热？张雪梅表示，最高气温是出现在头伏、中伏还是末伏，或是立秋末伏后会不会出现“秋老虎”，其实要取决于当时的天气系统。有气象专家认为，通常我国大陆主要是热在头伏和中伏，东南沿海和岛屿地区大多是热在末伏。哈尔滨市的旬平均气温也印证了这一点，哈尔滨热在中伏。



昨日10时许，地面温度已超过40℃。哈报手机记者 曹凤艳摄

这几天持续30℃以上“桑拿天”

本报讯（记者 陈悦）不少市民觉得“这两天太闷热了，在外面走一圈浑身跟‘蒸了桑拿一样’，伏天到来后，这样的日子要持续下去了。未来几天，哈市主城区每天都有雷阵雨，气温在30℃以上，出门尽量带把伞。

13日，气温回升比较快，有点儿晒，湿度大，所以比较闷热，最高气温33.3℃，比12日的最高气温高了2.5℃。市气象部门预计，14日白天主城区多云有雷阵雨，偏南风5-6级，阵风7级左右，白天最高气温31℃，紫外线较强，对人体有一定影响，外出要注意采取一定的防护措施。

三伏天“热得快”，雨也来得快。预计14日夜间至15日白天，哈市主城区多云有雷阵雨，哈市局地中雨，个别站点大雨，下雨时会缓解让人不舒适的闷热感，带来一丝清凉。



今天

31℃至25℃

白天多云有雷阵雨 偏南风5-6级

夜间多云有雷阵雨 偏南风3-4级

明天

32℃至25℃

白天多云有雷阵雨 偏南风4-5级

夜间多云有雷阵雨 西南风3-4级

后天

30℃至24℃

白天多云有雷阵雨 西南风4-5级

夜间多云有雷阵雨 偏南风2-3级

紫外线指数

4级

紫外线强度较强，对人体有一定影响，外出要注意采取一定的防护措施。

彩票

体彩中奖号码

■排列3 第21184期 811

■排列5 第21184期 81144

■6+1 第21053期 691114+6

■七星彩 第21080期 722824+7

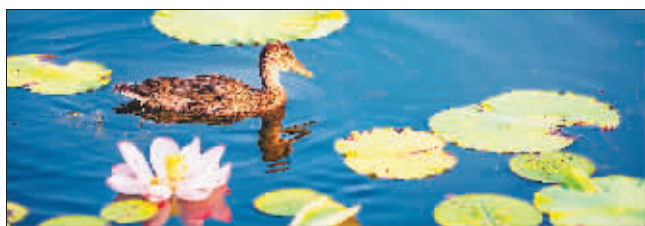
福彩中奖号码

■双色球 第2021078期 04 06 15 26 27 31+12

■3D 第2021184期 497

■22选5 2021184期 06 17 18 20 21

■P62 2021184期 998348+1



伏天，哈尔滨大剧院附近湿地。哈报手机记者 门奎 摄

小知识

所谓“伏”，即“暑气潜伏于地”的意思。三伏天是一年中最热并且潮湿闷热的日子，“苦夏”就在此时，很多人会出现身体乏力、精神不振、工作效率低和体重减轻等现象。

“三伏贴”怎么贴？专家解读四大误区

本报讯（记者 杨艳）入伏了，很多人都利用这个特殊的时期贴“三伏贴”，三伏贴可以随便贴吗？黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心专家迟英滨详细解读“三伏贴”的四大误区。

三伏贴是中医冬病夏治法的代表，应用于三伏天，目的是温补人体阳气，祛除体内寒邪，用于阳虚体质人群保健以及身患寒性疾病人群的治疗，效果明显，但若体内本就有火，如湿热体质或阴虚体质人群，贴敷后如火上浇油，会加剧身体的不适。

误区一

网上买药自己贴更省事

迟英滨表示，不建议网上购药自行贴敷。暂且不说是否安全，穴位应由专业医生指定，不是随便贴哪儿都能起效。

误区二

怕冷就是阳虚 可以贴

迟英滨表示，现在兼夹体质人群较多，阳虚兼夹湿热、阴虚体质者大有人在，需由医生判断是否适合贴敷。

误区三

三伏贴取下后可随便吃喝

迟英滨表示，三伏贴药物对皮肤的刺激可持续存在，取下后若局部皮肤出现发红、灼热感、轻微瘙痒或疼痛等症状，应按要求严格忌口至少3日或等皮肤反应完全消退。

误区四

使用后皮肤发泡是不良反应

迟英滨表示，三伏贴又名天灸、发泡疗法，适度发泡是正常反应，对于陈年宿疾的患者来说，适度发泡有利于祛除邪气；若大面积发泡则为异常反应，请及时到医院就诊。

杀虫

中国亭园装上太阳能杀虫灯

本报讯（记者 霍亮）近日，位于香坊区油坊街的中国亭园内增加了3盏太阳能智能杀虫灯。

智能杀虫灯白天吸收太阳能储存在蓄电池中，晚上灯管发出一定波长的光吸引成虫，通过电网将其杀死，由集虫盒予以收集，再由工作人员不定期清理集虫盒中已被电死的害虫。

