

昨天大暑,真正的“烤”验开始了

■昨天南京最高气温36.1℃,气象台将高温预警升级为橙色
■最近三天,全省大部分地区最高气温都超过35℃



昨天,南京城热浪袭人,真想把刺眼的阳光遮住 现代快报记者 辛一 摄

北方暴雨,南方酷热加台风,刚过去的这个周末,全国的天气状况可谓“水深火热”。昨天是“大暑”节气,南京最高气温达到36.1℃,城区多个自动站超过37℃,是今年以来第7个高温日。昨天到底有多热,有网友测量了路面的温度,居然达到了60℃!而居民家中太阳能热水器里的水,几乎成了“开水”。

新的一周,全省将继续以晴热高温为主,“烤”验继续进行中。

□现代快报记者 刘伟伟

高温预警升级为橙色

俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”,昨天是“大暑”节气,南京城热浪袭人。继前天南京市气象台发布高温黄色预警信号后,昨天上午9点15分变更为橙色预警信号,南京的最高气温最终定格在36.1℃,城区自动站气温普遍超过37℃,这是今年第7个高温日。

热是热了点,不过,透亮的空气还是让人感觉凉爽。副高压控制下的南京出现美丽的蓝天白云,让我们抱怨酷热之余,心里也有了少许安慰。

全省这周晴热高温

新的一周,全省天气依旧是雨水少高温多。昨天上午10点08分,江苏省气象台继续发布高温黄色预警,预计今后三天,苏州、无锡、南京、常州、镇江、扬州、泰州、徐州、淮安、宿迁及盐城西部地区日最高气温将在35℃以上。与昨天的预警信号相比,范围扩大。

根据中国天气网的一周天气预报,这周南京的天气以晴到多云为主,最高气温都在34~36℃之间,不过仍不排除午后热雷雨的可能。

【全省三日预报】

今天:淮北地区多云有时阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,其他地区晴到多云

明天:晴到多云

后天:晴到多云,最高气温都在35~36℃之间

【南京三日天气】

今天:晴到多云,偏南风3~4级,28~36℃

明天:晴到多云,27~36℃

后天:多云,27~35℃

热吐槽 99℃! 太阳能热水器“烧开水”



网友晒出的热水器照片

昨天,网友将一张“宁杭高速实时气象监测”的图片发到网上,图片显示,高速公路地表温度达到60℃左右。还有多位网友晒出自家太阳能热水器的温度,烈日持续暴晒下,热水器中的水已经接近100℃的沸点。

无论是路面的温度还是热水器中的水温,都与气象台预报的气温差距甚大。其实,气象台实况监测的是空气温度,而受环境等因素的影响,人体的体感温度和地表温

度等都会高于空气温度。由于地表性质的不同,周围环境的温度也会不同。南京市气象台此前发微博说,当空气温度在37~38℃时,地表温度一般可达60~70℃。如果此时站在水泥地、柏油路上,就有超过40℃以上的感觉。

而太阳能热水器中的水,在夏季高温天中经过持续不断的暴晒,水温往往都能达到90℃以上。不过,仍是“半开水”,千万不要直接饮用。 现代快报记者 刘伟伟

热风景

高温天气赶跑污染物,南京昨天空气质量“准优秀” 出门踢场球,才“对得起这蓝天”

昨天的南京虽然炎热,但出现了难得的蓝天白云美景,引得许多市民纷纷拍照发微博。高温天气成了污染物“清道夫”,昨天南京空气质量达到了“准优秀”的等级。根据气象部门的数据,昨天下午2点至3点,南京城市的能见度达25公里。

“南京的蓝天美得叫人心醉。”网友“向往蓝天痴人”在微博上大赞南京的天空。在网上随便一搜,就能找到很多南京市民晒出的蓝天白云照片。一位市民为了对得起这样的蓝天,冒着36℃的高温在操场上踢球。

“如果一年到头都是这样就好了!”市民万先生对记者说。

南京市气象台监测数据显示,昨天下午2点,南京的能见度达到了25公里,这意味着,站在南京长江大桥,能一眼望到二桥和三桥。



蓝天白云,昨天的南京很美很干净 现代快报记者 路军 摄

昨天,南京市环保局空气质量监测数据显示,昨天南京的空气质量指数(API)为55,达到了“准优秀”的水准。

为什么天这么蓝?环保专家告诉记者,要看到蓝天白云的美景,需要高空和近地层空气质量

都很优秀才行,而这两条昨天都具备了。尽管夏季的高温令人难受,但带来的往往是充分对流,稀释了空气中的污染物。在这种美好的天气里,PM2.5指标也十分低,让人忍不住多吸两口好空气。

现代快报记者 安莹

热话题

南京市级机关“夏时制”引发热议: 网友建议学学苏锡常

南京市级机关开始实行“夏时制”,近日现代快报报道此事后,引起了网友的热议。有网友建议,作为省会城市,南京应该向苏锡常等城市学习,尤其是苏州,不仅是江苏最早实行“朝九晚五”的城市,也是省内最早取消“夏时制”的城市。省内其他城市机关作息时间是怎么样安排的,记者近日进行了采访。

苏锡常都是“朝九晚五”

“夏时制”呀?早就没这个概念了。”苏州市级机关一位处长说,苏州几年前就取消了“夏时制”,现在一年四季都是“朝九晚五”,机关工作人员早已习惯了。他表示,打造服务型政府,机关的理念、措施都要跟上。比如开发区里企业比较多,大家的工作节奏比较紧张,因此机关的工作时间也要跟得上,“压缩午休时间,不仅方便企业办事,也有利于提高机关的工作效率。”

同样,无锡机关实行的也是“朝九晚五”,早上9点上班、晚上5点下班。不过,从7月2日起,无锡开始实行“夏时制”,即上午办公时间不变,9点到12点,下午办公时间由1点到5点,调整为2点到5点,也就是说午休时间多了一小时。

一度取消了“朝九晚五”的常州,近日也再次恢复,不过并不是因为“夏时制”,而是为了缓解交通拥堵。据悉,从本周一开始,常州市级机关的作息时间试行调整为上午9点上班、下午5点下班。此前其“夏时制”作息时间为下午2点到6点。“近期,常州龙城大道隧道工程开工,可能

出现道路交通拥堵,此次作息时间调整主要是为了有效缓解道路交通拥堵,方便群众工作生活。”常州市政府相关人士介绍说。

部分城市实行“夏时制”

南京机关实行“夏时制”,下午3点才上班,一直存在争议。有人认为,机关的作息时间应与企业同步,方便市民办事。现代快报记者了解到,与南京一样,镇江、扬州等城市实行“夏时制”后也是“朝九晚六”,下午3点上班,晚上6点下班。

同样是下午3点上班、晚上6点下班,连云港、宿迁、盐城、淮安等城市上午的办公时间相对较长一些,为8点半到12点。

“一般去政府办事,我们都会一大早去,不然办不完,拖到下午,中午还要等3个小时,太耽误时间了。”曾经在无锡工作的陈先生,如今在连云港一家企业工作,对于“夏时制”,他深有感触,“在苏南工作时就没考虑过这样的问题,因为最晚下午2点机关就上班了。”

对于这样的作息安排,上述城市的一些公务员其实也挺“委屈”。“午休三个小时,看上去上班时间少了一小时,但该干的活儿还是得干呀,对我们来说,其实变化不大。”“回家嫌太远,来回都在路上折腾了,办公室又没地方休息,其实还挺浪费时间”……他们也希望午休时间能缩短,比如“朝九晚五”,这样既能方便市民办事,也能早点下班。

现代快报记者 鹿伟 实习生 李娜敏

热养生

大暑期间,多吃“三薯”

7月22日18时01分,一年中最热的大暑如约而至。南京食疗专家提醒,大暑期间,饮食不妨适量增加一些薯类食品。

南京市中西医结合医院紫金馆治未病中心副主任中医师徐大成介绍说,薯类脂肪含量少,热量远低于主食,还富含膳食纤维,有利于肠道蠕动。新版《中国居民膳食指南》指出,我国居民应增加薯类摄入,建议每周5次,每次50~100克。

吃马铃薯——预防情绪中暑

徐大成提醒大家,大暑时节高温酷热,人们很容易动“肝火”,会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为,这就是“情绪中暑”。预防“情绪中暑”,不妨吃点马铃薯。

马铃薯可以影响人的情绪,因为它含有的矿物质和营养元素能作用于人体,改善精神状态。马铃薯可以补充维生素A和C,也可以在提供营养的前提下,代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡,让你精神充沛,远离坏情绪。

吃紫薯——护血管抗过敏

夏季如何预防心脑血管疾病、抗过敏?不妨吃点紫薯。紫薯富含铁、硒元素和花青素。硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素,特别是硒被称为“抗癌大王”,易被人体吸收。花青素是一种强有力的抗氧化剂,它能够保护人体免受一种叫做自由基的有害物质的损伤。花青素还能够增强血管弹性,改善循环系统,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性。

吃莠薯——清热解暑保湿护肤

这个季节,应多吃清热解暑的食物,比如山药。山药学名莠薯,其中含有一种重要的营养成分,那就是薯蓣皂,被称为是天然的DHEA。DHEA中含有各种荷尔蒙基本物质,有荷尔蒙之母的称谓。它能促进内分泌荷尔蒙的合成作用,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升肌肤的保湿功能,并对改善体质也有一定的帮助作用。 现代快报记者 刘峻