

江苏拉响  
高温警报

# 昨天你就热得吃不消了? 真正的“烤”验今天才开始

这波高温预计将持续10天,最高可能到38℃



南京昨日当头现代快报记者赵杰摄

昨天,长三角的浙北、苏东南、上海成为全国的高温中心。江苏省气象台发布了黄色高温预警,沿江和苏南不少地方迎来今年首个高温日,苏州最高温度已经达到了37℃。然而这场高温大戏还只是刚开了个头,未来一周,沿江苏南地区35℃以上的高温天气还将持续。

现代快报记者  
张希为



知了叫得欢  
现代快报记者 赵杰 摄

## 昨天,苏南“烧烤”苏北“水煮”

### 苏州吴江37℃领跑全省,徐州雨哗哗

昨天一大早,“高温怪”火力全开,沿江和苏南的高温“拉锯战”打响。早上8点多,苏南大部分地区气温就攀升到30℃左右,苏州、无锡、南通多个县市的气象台纷纷发布高温黄色预警。江苏省气象台也在下午1点43分发布高温黄色预警信号,苏州、常州、无锡、南通、镇江、泰州南部、扬州南部和南京南部连续三天日最高气温将在35℃以上。

苏州是昨天全省“上火”最严重的地方。早晨8点10分,苏州就以32.1℃的气温领跑全省,经过一整天炙烤,苏州吴江最高温度飙升到37℃。这已经是苏州今夏第二个高温日了,前天,苏州就以35.5℃的气温首次冲破了高温线。

虽然南京昨天没有出现首个高温日,最高温

定格在34℃左右,但与前两天相比,明显已经有了一股火炉的燥热。一大早,太阳就“钉”在天空,冲着地面“喷火”,很多人早上刚出门,后背就汗湿了。中午那会儿更是热浪滚滚,有网友感叹,感觉走在路上像是行走的五花肉。

“你在南边的角落里热得流泪,我在北边看大雨倾盆。”昨天,西北角的徐州、宿迁、连云港、淮安、盐城北部遭遇强对流天气,雷电、大风、短时强降雨天气来了套“组合拳”,这些地方的雨下得稀里哗啦。下过雨这些地方也凉快了,徐州本来上午气温挺高的,最高温逼近33℃,午后,一场大雨倾盆而下,气温乖乖地回落到28℃左右。所以,高温和大雨“约会”是防暑降温的利器啊!

## 本周,持续高温

### 南京今天可能突破35℃

本周,高温天打算在沿江苏南驻扎了,而且,随着高温中心的逐渐北移,“高温怪”将自南向北逐步占领全省,苏北也需要做好准备。

苏州市气象台预报,未来十天随着副热带高压增强西伸,苏州将持续晴热高温天气,预计最高气温维持在35~38℃。

南京也要做好打持久战的准备,南京市气象台预报,今天最高气温可能定格在35℃至36℃之间,7月底之前,全市最高气温在35℃至36℃之间摆动。本周末,热力升级,全市局部最高气温将达到37℃以上。

另外,由于气温高,午后局地性热雷雨可能随时出现,大家要多关注天气预报哦。



骑车人全副武装抵御烈日 现代快报记者 顾炜 马晶晶 摄

### 南京三日天气

今天 晴到多云,西南风4到5级,27~36℃  
明天 晴到多云,27~36℃  
后天 多云,午后到夜里局部有阵雨或雷雨,27~36℃

闷热天气  
预防中暑

# 注意了! 不到35℃也会中暑 入夏以来,南京急救中心已接到35例中暑

## 不到35℃的闷热天,也会中暑

很多人认为,气温没到35摄氏度,不会中暑。可不是这样的。

到昨天为止,南京还没有出现一个35℃以上的高温天,但6月份已有6例中暑,7月份有29例,其中昨天(截至下午3点),就出现了3例中暑。

专家告诉记者,天气虽然没有达到高温,但是长时间户外工作的人,以及老人,会在闷热天气里,大量流失水分,一样会中暑。

南京市急救中心仙林急救站急救医生吴俊贤告诉记者,“今天上午10点左右,我们接到120调度指挥中心指令,栖霞区寅春路供电所一施工工地附近有一名老人中暑,需要急救。当时气温就没有到35摄氏度。我们赶到现场,发现老人体温很高,浑身湿透,已经神志不清,在现场经过冰袋降温、补水和吸氧等急救措施后,中暑症状明显缓解,脱离生命危险,最后把老人送往医院进一步治疗。”

南京市急救中心通讯调度科科长高明说:“从

近期的接警情况分析,中暑主要发生在建筑工地和空旷的马路边,老人、农民工、清洁工及体弱多病者为中暑的易发人群。”

## 密闭的汽车里更要注意

南京市急救指挥中心急救管理科科长胡承军指出,早期轻度中暑主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、大汗、浑身无力及行走不稳,重症中暑还表现为高热、昏迷、抽搐等。近期媒体报道的被滞留密闭汽车热死儿童事件提醒大家,密闭的汽车也成为发生中暑的重要危险环境。

“应避免长时间在烈日下活动。要注意休息,劳逸结合,多喝水。万一中暑,应立即将病人移到通风、阴凉、干爽的地方,使病人仰卧,并解开衣扣,帮助散热。如中暑较轻,可让病人喝淡盐水或绿豆汤。如病人情况危急,应尽快送往医院抢救。”胡承军说。

吴俊贤特别提醒市民,高温时,市民应尽量避开上午10时至下午4时这一时段出行。

### 小贴士

## 高温天要防三类疾病

三伏天为一年内最热时段,也是中暑和心脑血管等疾病的高发期。对此,胡承军提醒市民要特别提防空调病、腹泻及急性胃肠炎、中暑这三类高发疾病。平日饮食宜清淡、忌油腻辛辣,可适当吃一些清粥、绿豆汤、水果沙拉、西红柿或冬瓜汤等以清热、祛湿、解暑、健脾。对不得不长时间进行户外工作和运动的市民,要随身携带十滴水、人丹、藿香正气水等防暑药品,如果出现头晕、恶心、胸闷气短等,可能是中暑早期症状,应立即撤离高温环境,到阴凉通风处休息,并饮用一些含盐的清凉饮料降温。

现代快报记者从南京市急救中心获悉,进入6月份以来,南京120调度指挥中心共接到35例因中暑需要急救的病人,症状以头晕、恶心、呕吐、下肢痉挛为主,严重的甚至昏迷。通讯员 国立生  
现代快报记者 刘峻