



# 高温终结者在路上！台风将给江苏退烧

降了！降了！气温真的降了！连续4天红警后，7月26日，江苏省气象台降级发布高温橙色预警。全省高温都有1到2℃的回落。不过，比起降温，更让人兴奋的是，旱了半个月的南京，在7月26日这天终于下雨了。烧烤模式秒变清蒸模式，也挡不住大家的兴奋。而高温的终结者也已经在路上，9号台风“纳沙”生成，江苏8月1日左右高温将缓解。

现代快报/ZAKER南京记者 徐岑/文 施向辉/摄

## 预警降为橙色，明天退烧

7月26日的大事件，江苏40℃的高温终于告一段落，全省气温回到3字头。苏南地区虽然从40℃回到39℃左右，体感上并没有差别，但是对熬了这么久的小伙伴来说，降温总算有了盼头。江苏省气象台的高温预警，从红色退回橙色。沿江大部分地区则退回高温黄色预警，南通等地则解除高温预警了。

7月27日，还是热。苏南地区38到39℃，其他地区37℃左右。但是7月28日往后，降温效果就比较明显了。7月28日，苏南地区38到39℃。淮北地区一下降至34℃。7月29日，沿江苏南地区36到37℃，淮北地区只有31到32℃了。

## 旱了半月，南京下雨了

南京降温也有了迹象。相比前几日的晴热单曲循环，7月26日午后的一场雨，让全城轰动了。现代快报记者了解到，南京自7月11日以来，已经半个多月

没下雨。这场雨还不是一滴两滴，而是像模像样地下了一阵，地上都湿了。

下雨，是不是要降温了？专家表示，这雨只是短时分散性降雨，下下就散了。更悲剧的是，这雨不仅对降温毫无帮助，雨停后反而会增加水汽，人会感觉更加闷热。

一边下雨一边热浪逼人，南京人也通通成了段子手：“温泉水从天而降”“锅贴出锅前都是要浇点水的，熟得更快”……连南京气象都调侃：由烧烤模式变成清蒸，宝宝们喜欢吗？

关于这场雨，有人怀疑是人工降雨。对此，南京气象辟谣：不是。但未来几天全省都有分散性雷阵雨，小伙伴们小心被“局”！

## 高温终结者“纳沙”要来了

阵雨只是小打小闹，想要制服高温，那必须搬出台风了。中央气象台预报，“纳沙”7月26日上午在菲律宾以东洋面上生成。预计，7月26日到27日，它将以每小时15公里左右的速度向偏北方向移



昨天午后，南京新街口地区突然下起了雨

动，最终可达强台风级。

江苏省气候中心专家谢志清表示，9号台风“纳沙”以及8月上旬太平洋上即将生成的热带低压，将逼得副热带高压强度减弱并东退到海上一段时间，届时江苏高温将下降4到6℃。8月1日左右，江苏的高温天气将有所缓解。

## 8月还会热吗？

7月26日，对网友最关心“8月还要热吗”“今年为什么这么热”等问题，谢志清表示，酷暑会在8月初告一段落，不过8月还有间歇性高温天气。今年高温属于强度偏强，目前持续时间为15天，不算太长。高温如此强，主要是副高因素。

## 南京三日天气

今天 晴到少云，东南风3到4级，28~39℃  
明天 晴到多云，28~39℃  
后天 多云，28~38℃



雨神大战太阳公公，怎么变成了吃货PK，扫码看答案

**落叶满地！  
盛夏见秋景，咋回事**  
专家:太热了，法桐在自我减负

快报讯（见习记者 王亚楠记者 赵冉）入伏以来，南京开启了“高温超长待机”模式，而在太阳炙烤下，法桐树为了防止中暑，竟然开启自动脱衣模式。印象中，秋天才会落叶的法桐树为何提前三个月“脱衣”？“夏日秋景”让市民开始担心：人行道两旁的树会不会枯死？对此，南京中山植物园艺与科普中心副主任任全进解释：这是法桐在高温天进行自我减负。

7月26日，现代快报记者来到了长江路发现，道路两旁的法桐树都有落叶，有风时更是止不住地向下飘，还有半枯黄的叶子挂在枝头摇摇欲坠。

任全进解释，近日南京持续高温，法桐树叶变黄脱落，是法桐在高温天进行自我减负。“法桐树夏季落叶是出于自身保护的原因，夏季气温高，蒸腾速率过大，根系来不及吸收水分，植物通过落叶的方式减少叶片水分蒸腾量，从而维持自身水分代谢平衡。”

# 三伏天到底如何健康饮水，喝什么样的水

正值三伏天，气象部门连续发布高温预警，是不是感觉就算不动也会冒汗，身体感觉很“饥渴”？这时候，你需要喝上一口水。

喝水看似简单，却又复杂。在大夏天，如何正确地、健康地饮水，你可知道？今天，我们就来跟大家来说一说，喝水这件事。

## ●●● 不是口渴了，才需要喝水



人体就像一台精密的机器，一运动，血液循环加快，体温升高，人体为了散热就会出汗，尤其在三伏天，更是如此。

很多人都是在口渴的时候才想起喝水。事实上，当大脑感觉到身体缺水的信号时，身体已经“干旱”好久了。随着年纪的增长，人体对缺水的敏感度日益降低，我们体内的水分也会越来越少。因此很多成年人尤其是上了年纪的人一天不喝水都不会觉得口渴，因而无法满足身体对水

的需求。所以，不能以渴不渴决定喝不喝。

身体缺水会导致水代谢功能紊乱。水摄入不足还可能造成或引发许多健康问题，其严重性与脱水情况相当。

同时，我们也不应忽略相反状况——水分过多(水分过剩)的健康风险，过量饮水可能出现水中毒(表现为低钠血症)。所以，在夏天，因为口渴而暴饮也绝对不可取。



## ●●● 喝弱碱性水，及时补充矿物元素

汗液98%~99%的成分是水，剩余的则是尿素、乳酸、脂肪酸和各种电解质。这些电解质里含有人体所必需的钠、钾、钙等矿物元素。大量出汗会把大量的矿物元素带出人体。矿物质在体内不能自行合成，因此必须通过饮水和食物来及时补充。

很多人会选择喝纯净水，这是错误的。科学研究表明，不含矿物元素的纯净水通常水质呈酸性，长期饮用会增加人体肾脏负担。此外纯净水不含任何矿物元素，因此在运动后喝水，不但无法补充矿物元素，反而会进一步稀释血液中的电解质。

世界卫生组织在水质准则

中指出，饮用水中可以提供人体所需5~20%的矿物质，加之中国居民钙摄入普遍不足，甚至达不到推荐摄入量的一半，因此从饮用水中获取矿物质就尤为重要。

而含有天然矿物元素的饮用水，比如天然矿泉水、天然水，取自未受污染的泉水、水库、湖泊以及高山冰川等天然优质水源，经过一系列过滤工艺净化而成，水中存在多种微量元素，因为其中含有钙、镁、钾等天然矿物元素，因此水质通常呈弱碱性，这对人体矿物质摄入是很好的补充，尤其是在炎热出汗的季节，是适合人体长期饮用的水。

（通讯员 陈浩 倪晶）

## ●●● 睡前、晨起都可以喝点水

由于个体的身高、体重、年龄、身体活动水平存在差异，个体对水的需求也存在差异。每个人都应该不断寻找自己的最佳水摄入量。

一般来讲，成年人，一天的摄入量，女性应在1500ml左右，男性在1700ml左右。

饮水时间应分配在一天中的任意时刻，喝水应少量多次，每次

200毫升左右(一杯)。一次性大量饮水会加重肠胃负担，使胃液稀释，既降低了胃酸的杀菌作用，又妨碍对食物的消化。

有关专家指出，有些人有晨起空腹喝水的习惯，这是非常好的。因为睡眠时的隐性出汗和尿液分泌，损失了很多水分，起床后虽无口渴感，但体内仍会因缺水而血液黏稠。饮用一杯水可降低

血液黏稠度，增加血液循环量。睡前也可以喝点水，有利于预防夜间血液粘稠度增加。

夏天喝水，建议在下午时间段摄入淡盐水，补充随着汗液蒸发带走的体内微量元素。早上喝淡盐水会让人血压升高，因此不建议早上补充盐水。