



打伞



戴帽、戴太阳镜

花式防晒

37°C

南京三日天气

今天 多云到晴，偏南风4到5级，阵风6级，27~36℃
明天 多云，偏南风4到5级，27~36℃
后天 多云，东南风4级左右，27~36℃



手机遮阳

手挡阳光

出梅入伏当天，气温就给大家来了个“下马威”。这还只是小小开场，江苏省气象台发布高温黄色预警，预计全省最高气温都在35℃以上。这也是入伏后首个高温预警。而根据最新的一周天气预报，本周气温呈先升后降趋势，12-15日全省大部分地区有35~37℃的高温，16日之后随着云系增多，全省高温有所缓解，为32~34℃。电扇空调呼呼吹，西瓜冷饮不离手，烧烤模式持续营业下，你的避暑妙招是什么？

现代快报+/ZAKER南京记者 徐红艳/文 吉星/摄

连烤四天，最高37℃！

全省局地还有强对流天气，周五高温有所缓解

入伏即高温！江苏发布高温黄色预警

出梅后，超长待机40天的三伏天正式开启。7月11日早上6时，中央气象台发布高温黄色预警，我国多地将迎来高温天气。在副热带高压影响下，新的一周，合肥、武汉、南京、上海、杭州、长沙、南昌高温将频现。

昨天上午9点半，全省最高气温已突破30℃大关，出门就是大汗淋漓。江苏省气象台昨天9时21分发布高温黄色预警信号，预计未来连续三天南京、淮安、盐城、扬州、泰州、南通、镇江、常州、无锡和苏州最高气温将达35℃以上。

一天下来，在江苏省最高气温分布图上，到处都是红彤彤一片。入伏第一天，全省最高气温出现在睢宁，36.7℃。其次是六合36.6℃，苏州36.5℃。直至下午4点多，太阳还很毒辣，出门就像进入了正在被炙烤的蒸笼，体感

十分闷热，不一会儿身上就冒出了汗。妥妥的高温天。

高温+大风警报！小心局地强对流天气

新的一周，高温天也会常伴。各位小伙伴要注意防暑降温，尽量避免在中午前后外出，谨防中暑。

11日下午，江苏省气象台也发布了高温报告、大风警报。12日（周一），江苏大部是多云到晴的天气，热浪依旧。入伏后，气温整体抬升。连最低温都上升明显，周一全省最低温27~28℃；最高温除了省内西北部地区33℃左右，其他地区都是35~36℃，又是一个热力四射的周一。

不过，进入盛夏后，局地短时强降水、雷雨大风等强对流天气出现的可能性增大。预报显示，本周前期（12-14日），沿淮和淮北地区多云到阴有阵雨或雷雨，需关注局地强对流天气发生，可能伴有强雷电、短时强降水和10级以上雷雨大风。此外，其他地区虽以晴热高温

天气为主，但需关注午后局地热对流的发生，记得及时关注天气预报，做好防雨防风工作。

烧烤模式一直到周四，周五略有“退烧”

总体来看，本周高温仍是主角。江苏气象说，本周气温呈先升后降趋势，12-15日全省大部分地区有35~37℃的高温，16日之后高温有所缓解，全省最高气温32~34℃。也就是说，这轮烧烤的降温，需要等到本周后期（17-18日）。届时，受弱低压影响，全省云系较多，部分地区有弱降水。

具体预报为：12-13日沿淮和淮北地区多云转阴有阵雨或雷雨，局部雨量大到暴，其他地区多云到晴，午后有分散性雷阵雨，局部雨量大；14日淮北地区多云到阴，部分地区有阵雨或雷雨，局部雨量大；其他地区多云，午后有分散性雷阵雨；15-16日全省多云；17-18日本省东部地区多云有时阴，部分地区有阵雨，其他地区多云。

多知道一点

今年“三伏天”为什么是40天？

这4字口诀来表示。入伏的日期，即从夏至后第3个“庚”日算起，初伏为10天，中伏为10天或20天，末伏为10天。

我国古代流行“干支纪日法”，用10个天干与12个地支相配而成的60组不同的名称来记日子，循环使用。每逢有庚字的日子叫庚日。庚日的“庚”字是“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”10个天干中的第7个字，庚日每10天重复一次。从夏至开始，依照干支纪日的排列，第3个

庚日为初伏，第4个庚日为中伏，立秋后第1个庚日为末伏。当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天，出现5个庚日则为20天。

今年的中伏，按天干地支来计算，中伏时间是从7月21日开始到8月9日结束，持续时间为20天，是因为如果立秋后的庚日出现得早，中伏时间就是10天，如果立秋之后庚日出现得晚，中伏就是20天，这就说明今年立秋以后，庚日出现得晚，所以今年的“三伏天”就是40天。

“三伏天”为啥这么热？

江苏省气象台首席预报员韩桂荣说，“热在三伏”，主要是受副热带高压影响。副热带高压从春到夏逐步北上，其中心基本上是晴好天

气，又湿、温度又高，边缘则是雨区。雨区暖湿气流强盛，水汽足，因此给长江中下游沿江地区带来了持续性降雨，形成梅雨。

副高是一个由南向北的过程。随着入梅雨季结束，江苏大部在副高的控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温，天气就更热。另外入伏后地表湿度变大，地表层

的热量累积下来，所以一天比一天热，地面积累热量达到最高峰，天气就最热。

气象学上，气温在35℃以上时可称为“高温天气”。预计连续三天最高气温在35℃以上，气象部门会发布高温黄色预警；预计24小时内最高气温将要升至37℃以上发布橙色预警；预计24小时内最高气温将要升至39℃以上发布红色预警。

夏季防暑小妙招

人体时刻需要水的滋润，及时补充水分，多吃含水量高的果蔬。

2. 温水洗澡

凉水虽说会即时降温，但却会给身体带来危害；室内外温差不可过大。

3. 防暑药品

随身携带防暑降温药品，如藿香正气口服液、清凉油、风油精等。

4. 清淡饮食

饮食应多“开胃”，食材多样适当偏“苦”，注意少寒凉。