

冷空气携风裹雨袭来,出门别忘带伞

今夜到明天淮河以南地区有大到暴雨



持续了一段时间的30℃+闷热天气,即将被冷空气“浇灭”。9月11日夜里起,全省有一次降水过程,其中12日夜里到13日淮河以南地区有大到暴雨。受冷空气和降水叠加影响,最高温也应声下降,今后三天全省最高气温预计都在30℃以下,西北地区最低气温将降至20℃以下。降水降温相继到来,除了带好雨具出门,怕冷的小伙伴还可以带件薄外套出门。

现代快报+记者 徐红艳

南边下得比北边大,淮河以南局部大暴雨

11日上午还阳光灿烂,午后随着云系增多,预示着降水即将到来。当天江苏最高气温前三名依旧被苏南地区“承包”,无锡最热,33.9℃;其次是宜兴,33.5℃;高淳位列第三,33.4℃。虽然气温没有达到高温线,不算是“秋老虎”级别的闷热,但体感并不太舒服。很快,闷热将切换模式。11日夜里起全省迎来一次降水过程,其中12日夜里到13日,淮河以南地区有大到暴雨。

雨势有多大?逐日来看,其中9月11日20时至9月12日20时,全省阴有阵雨或雷雨,其中江淮之间和沿江地区雨量中等,局部大雨。9月12日20时至9月13日20时,全省阴有阵雨或雷雨,其中淮河以南地区雨量大到暴雨,局部大暴雨,其他地区雨量小到中等。9月13日20时至9月14日20时,淮北地区阴转多云,其他地区阴有阵雨或雷雨,其中淮河以南中东部地区雨量中到大,局部暴雨。

也就是说,本轮降水中心主要在淮河以南地区,江苏淮河以北地区雨量不算大。提醒淮河以南地区的小伙伴,出门一定要带伞,因为根据一周天气预报,本周淮河以南地区多降水过程。

受冷空气共同影响,今起三天,南京自北向南将迎来一次明显降水过程。11日夜里到12日,雨带偏北,雨量大雨到暴雨;13日雨带南压,中南部地区有暴雨,其他地区中到大雨;14日雨势有所减弱,大部分地区仍有中雨,部分时段雨势较大,提醒大家注意出行安全。

冷空气携雨送清凉,“1”字头来报到

受冷空气和降水影响,今后三天,全省最高气温预计都在30℃以下。其中13日20时至14日20时,西北地区最低气温将降至20℃以下。

12日苏南南部地区最高温还有28~29℃,其他地区降至25~26℃。全省东北风4级左右,有雷雨地区雷雨时短时阵风7到9级;13日省内西北部地

区最高温27~28℃,其他地区24℃左右;全省东北风4到5级阵风6级,有雷雨地区雷雨时短时阵风7到9级;14日沿淮淮北和省内东南部地区最高温28℃左右,其他地区24~25℃,全省东北风4到5级阵风6级,有雷雨地区雷雨时短时阵风7到9级。

降雨和冷空气的双重夹击下,气温如何“跌宕起伏”?我们各选取苏南、苏中、苏北一个城市举例,分别是苏州、南京和徐州。

12日苏州最高气温30~31℃,但13~15日受持续降水影响,气温较前期下降,最高气温26~27℃;12到14日南京降水降温明显,最高气温都在25℃到27℃,最低气温22℃到24℃;对于徐州来说,本轮降水不算显著,但早晚低温变化明显。经历这波冷空气“洗礼”,徐州最低温降至“1”字头,14日17℃左右,15日只有16℃,但最高温相对波动较小,在27~30℃。这也就意味着,当地昼夜温差进一步拉大,一天两季感显著,秋天真的不远了。

下雨天湿度大,体感温度会比预报得低,大家要根据自身状况适当添衣,谨防感冒。



南京三日天气

今天 阴有阵雨或雷雨,雨量大雨到暴雨 东北风4级左右,有雷雨地区雷雨时短时阵风8到9级 23~25℃

明天 阴有阵雨或雷雨,雨量中雨到大雨,中南部地区暴雨,东北风5级阵风6到7级 24~27℃

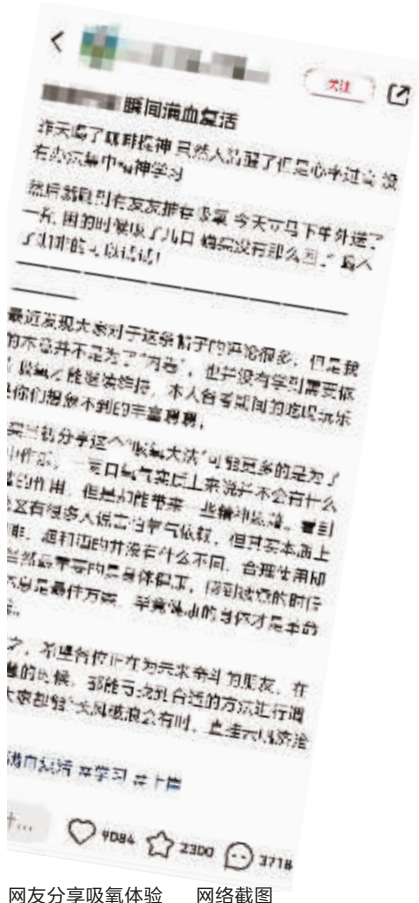
后天 阴有阵雨或雷雨,雨量中雨,南部地区大雨,东北风5到6级阵风7级 22~26℃

吸氧比喝咖啡还提神? 医生:心理作用



对于很多人来说,咖啡已经变成了工作生活的“必需品”。提神、提高效率、增加灵感……让“打工人”和“备考党”们习惯了每天来上一两杯。现代快报记者发现,近期一个让人意想不到的话题引发网友热议——“吸氧比喝咖啡还提神”。不少人在网络平台分享自己的吸氧体验,他们有的是购买了家用制氧机,有的是买了便携式氧气罐。对于普通人来说,吸氧真有提神的功效吗?9月11日,现代快报记者体验了一番,并采访了呼吸科专家。

现代快报+记者 严君臣 宋体佳



网友分享吸氧体验 网络截图

没精神了“吸一口”? 相关话题引发网络争议

“喝咖啡提神,人虽然清醒了但心率过高,没有办法集中精力学习。刷到有友友推荐吸氧,今天立马下单外送了一瓶。困的时候吸了几口,确实没有那么困了。”“最近工作压力真的太大了,冲动消费了一台制氧机,午休的时候一边睡觉一边吸氧,感觉还不错……”

打开某网络社交平台,搜索“吸氧”“提神”相关话题,许多网友晒出了自己使用制氧机或者氧气罐的体验。现代快报记者发现,使用者很多都是备考一族,还有部分是策划岗位等比较消耗“灵感”的上班族。很多使用者表示,吸氧的确有提神的效果,但也有人表示是给人推荐或者跟风买的,使用效果并不明显。

除了使用者分享亲身经历以外,也有制氧机商家在社交平台宣传产品的“神奇”功效。有制氧机商家宣传称,即使是不需要吸氧的普通人,想要改善大脑迟钝的情况,也可以使用吸氧机。在文案中,该商家以使用者的口吻写道,使用了一年吸氧机后,精神状态得到了很大的改善。甚至还有提高睡眠功能

的作用。

这种“另类”的提神方法,也引发了网友们的质疑。吸氧真的有这种奇效吗?即使真的可以提神,没有这种需求的普通人吸氧,会不会产生副作用?这种行为会不会导致依赖性?

吸氧真这么神奇? 记者体验氧气罐吸氧

为了实际感受一下,现代快报记者购买了4瓶一组的便携式氧气呼吸器。瓶身外形细长,每瓶含量为1000ml。印刷在瓶身的使用说明书上写道:氧气纯度≥99.6%。

这种氧气罐的使用方法比较简单,将呼吸面罩与罐体的连接阀组装后,将面罩盖住口鼻就可以使用,和喷雾罐一样按动按钮就有氧气喷出。记者按照使用说明书的指示,在按压按钮的同时进行深呼吸,尝试多次后,并没有感觉到网友所述的明显提神效果。

记者留意到,瓶身上注明该产品适用于缺氧人群吸氧使用。在产品链接的评论里,大多数购买者都是有吸氧需求的患者,或者是为去高原地区旅游所准备,也有许多怀孕的准妈妈表示胸闷时会吸氧来缓解症状。

专家: 吸氧提神毫无科学依据

“一般来说,吸氧对于普通人而言并没有所谓的提神效果。”常州市第三人民医院副院长周民告诉现代快报记者,他从没听说过吸氧还有提神益智这种功效,得知这种网络流行后感觉有些意外。

“空气里的氧含量足够使用,除了一些特殊病患需要供氧外,正常人是不需要吸氧的。”周民介绍,除了少数病患外,正常人根本就不需要吸氧,吸氧提神醒脑的说法也毫无科学依据。对于网络上流传的一些说法,周民表示,要是使用者感觉吸氧后提神,那应该只是心理作用。

扬州大学附属医院呼吸与危重症医学科专家顾扬也表示,吸氧提神益智的说法非但毫无科学依据,甚至可能会对使用者的身体造成一定负面伤害。顾扬介绍,长期高流量吸氧可能会导致氧中毒,造成使用者出现恶心、胸痛、呕吐以及较为严重的胃肠道反应等不良症状。极端情况下,甚至会对脑细胞造成一定损伤,反而会导致身体机能下降。“一些特殊的病人、运动员,以及到空气稀薄的高海拔地区



便携式氧气呼吸器 现代快报+记者 严君臣 摄

时,确实需要吸氧。”顾扬提醒,即便是确实有吸氧需求的人群,也要严格遵照医嘱使用。

对于网上热销的便携式制氧机,专家表示,消费者要根据实际需求选择购买,不能盲目跟风,更不要期望通过吸氧的方式来给面临考试的孩子提神醒脑。当感觉疲惫时,应停下来适当补充睡眠。只有获得充足的睡眠,才能更好地提高学习工作的效率。