

连续高温天终于“下线”了！ 今天将是8月以来最凉爽的一天

快把人烤干的连续高温天气终于“下线”了！从无锡市气象局处获悉，今天我市最高气温仅34℃，可以说是8月以来最凉爽的一天。未来几天，副热带高压有所减弱，我市处于副高边缘，出现局地性阵雨概率增大，气温将维持在35℃左右。

新一轮连续高温持续了16天

上周，高温又给无锡这座“新火炉”加了一把火。8月11日，我市最高气温达到40.8℃，一举突破了8月3日的40.6℃，取得了“高温银牌”，距离8月4日产生的今夏最高温41℃仅0.2℃。据统计，截至8月12日，今年我市共出现了33个高温日，其中最新一轮连续高温持续了16天，8月3日、4日、9日及11日，我市最高气温均达到了40℃以上。

这是啥概念呢？要知道，1955年无锡国家级气象观测站建站，截至2023年，该气象站观测统计到的40℃以上的高温天一共才13天，今年8月新产生的4天极端高温，一下让这个数据增长至17天，可见8月以来无锡市民遭受的“烤”验力度有多强。

昨天早上8点，我市最高气温就



已达到33.1℃，稳稳夺取了“实时高温竞赛”的头筹。不过，这样的“荣耀”可不受市民们待见，这些日子，不少人睡前醒来心里都挂念着一件事：啥时候降温啊？

接下来一周高温降至35℃左右

其实在昨天，无锡就开始有了降温的迹象。昨天早晨温度虽高，但到了中午，最高温“仅仅”达到37℃，和前些天的连续极端高温形成了较大的落差，这少不了降水的功劳。昨天下午，市气象局发布暴雨蓝色预警信号，据观测，江溪街道、广益街道等局部地区都出现了累积雨量超过60毫米的暴雨。今天我市最高气温将进一步下降至34℃，与8月4日的最低气温相近。据市气象局分析，从目前形势

看来，副热带高压的势力有所减弱，我市总体处在副高边缘，容易出现雷阵雨天气，气温也会有所降低。接下来一周，最高气温都将保持在35℃左右。市气象局专家表示，我市常年要到9月下旬才会入秋，在接下来这段时间内，不排除还会出现高温天气，但总体气温较前期的极端高温有明显的下降，出现39℃以上高温的可能性很低。

(晚报记者 李旭/文 还月亮/摄)

推拿诊室每天的预约满满当当 一味贪凉，当心惹上颈椎病

炎炎夏日，人们纷纷躲进空调房里寻清凉，然而，一味贪凉背后却隐藏着不容忽视的健康隐患。夏季以来，因颈椎不适就诊的患者数量显著增加，且这一群体还呈现出年轻化的趋势。

记者日前了解到，惠山区中医医院40%的门诊病患都是颈椎问题，甚至一大早，不少年轻人赶着上班前要来“捏一捏”。

防不胜防的冷气

“夏季防暑装备准备了一套又一套，没想到在冷气上中了招”，在惠山区中医医院康复科，市民江女士正在接受推拿治疗。她说，从上班搭乘的地铁到办公室，甚至是休闲时逛商场，猝不及防就被冷气“击中”了，特别是在室外出了一身汗走进室内，冰爽加倍，身体也拉响了“警报”。江女士最近时常犯头疼，到医院一看，才知道颈椎出了问题。江女士直言，在家里为了不让冷风直吹，特意买了挡风板，改变空调风向，但工作场合和公共场所就实在没办法，冷气可谓是防不胜防。

“夏季空调开得比较冷，高温下



毛孔张开后，再受到寒气侵袭，颈部肌肉易因温差变化而紧张僵硬，引发或加重颈椎病症状，严重的脖子就动不了了”，惠山区中医医院康复科主任栾汝峰介绍，夏季因为空调冷风而导致的颈椎问题比较高发，此外还有腰椎、膝关节等问题。“很多关节痛来

医院治疗，一做艾灸、熏洗就觉得舒服，那一看就是空调病”，栾汝峰说，这些本在冬天容易犯的病，现在夏天也不少见。其中，老年人的问题集中在腰和腿，而颈背部则是中青年的“重灾区”，“年轻人更贪凉，因此成为了空调病的高发群体。”

小贴士

“注不注意， 结果差别很大”

如何通过科学合理的生活方式和必要的预防措施，守护好自己的颈椎健康？栾汝峰介绍，最重要的就是姿势，无论是工作还是学习时，身体都要坐正，头不要往前伸，坐上一两个小时后，要活动活动颈椎。最简单的一个动作是把下颌后伸，他用食指点住下颌往里推，定住几秒后又放松，这是他常做的颈椎放松动作。“大家很难时时刻刻保持标准姿势，但注不注意结果差别很大”，栾汝峰说，哪怕在学习和工作的间隙，能偶尔想到，坐正8分钟~10分钟也很重要，可以极大地减缓不良因素的累积。

此外，使用空调时，要尽量避免冷风直接吹向身体，特别是头部、颈部和关节部位。可以通过调整空调风向或使用挡风板来避免直吹，也可以选择轻薄的长袖衣物或披肩，以保护关节和肩颈部位。

(陈钰洁/文、摄)

颈椎问题年轻化

市民樊女士是在工作午休的间隙出来推拿的，29岁的她已经腰肌劳损多年了。“之前觉得自己年轻，也不是什么大病，没有重视起来，直到最近蹲起都很吃力”，樊女士直言，工作中她需要长时间盯着电脑，常常是一个姿势坐半天，腰椎状况越来越差，

“这已经是第三次接受专业治疗了。”

根据中国医疗保健国际交流促进会调查显示，我国20岁~40岁青壮年人群颈椎患病率高达59.1%，很多青少年也未能幸免。采访中，记者注意到，推拿诊室每天的预约表都填得满满当当。“每场间隙只有5分钟

左右，特别是早上和下午三点以后，基本不得空，下午还经常有加号”，现场为患者诊疗的刘亮医生告诉记者，早上有上班族赶在工作前来，下午有不少学生放学后来，甚至有学龄前儿童。“现在小孩接触电子设备早，导致颈椎问题不断低龄化。”刘亮表示。