



出梅+入伏 一连串35℃+来袭

7月10日下午,市民在雨后的烈日下出行。(还月亮 摄)

昨日下午,无锡市气象局官宣今日出梅。伴随着“梅姑娘”的离开,今年的三伏大幕也正式开启,“蒸笼模式”变为“炙烤模式”,高温控场下,锡城“晴歌”天天唱,一连串35℃+来袭,最高气温上升至36℃到37℃,最低气温也在28℃到29℃。

今年梅雨期雨量偏多

今年梅雨期出入梅时间正常,雨量偏多、高温日多。回顾“梅姑娘”在岗的时日,天气舞台风格多变,让人难以捉摸。有时上午还下着大雨,下午却太阳露面、云卷云舒,到傍晚前后,金色晚霞和彩虹同时在天边显现。

近日,梅姑娘开始刷存在感,雨水不时来叨扰,尽管大部分降水都很“局部”,降雨强度也不大,大多地区都是小阵雨,没下到的地方可能是蓝天白云,但如果被雷阵雨“抽中”,短时强降水和雷雨大风等强对流天气让人措手不及。就像昨日一早还有太阳,到了7点多大家上班出门,天空突然“变脸”,大雨袭来,城市陷入雨幕之中,不时还有轰隆隆雷声作响,好在临近中午天气转好,11时气温25℃,较周日

11时降低6.6℃,走在外面有点凉飕飕。

据市气象局统计,今年无锡6月17日入梅,跟常年保持一致;7月11日出梅,较常年提前一天。今年的梅雨期虽然只有24天,较常年略短(常年平均25.3天),但是梅雨量偏多,截至7月10日16时,无锡、江阴、宜兴三地累计降雨量分别为369.4毫米、481.0毫米和387.3毫米,较常年偏多四成、八成和三成。

市气象局相关人士表示,今年的梅雨期降水和高温都呈过程性,梅雨期内主要出现了5次降雨过程,其中6月18日到19日出现了大范围暴雨。无锡、江阴和宜兴分别出现5天、6天、6天高温,极端最高气温分别为36.2℃、36.7℃和36.2℃。

将出现连续高温

俗话说“热在三伏”,7月中旬到8月份是真正的“大热天”。今年的三伏比起以往来得更早些,“超长待机”40天,初伏从7月11日到20日,中伏从7月21日到8月9日,末伏从8月10日到19日。入伏后,天气舞台“换主角”,副热带高压控场,一连串35℃+来袭。最新气象资料显示,从今天开始气温一路“高歌猛进”,太阳公公值岗,锡城天天唱“晴歌”。从11日到14日,最高气温上升至36℃到37℃,最低气温也在28℃到29℃,锡城从相对湿度高、暑气蒸腾的“蒸笼模式”转变为太阳毒辣、每天冲刺高温的“炙烤模式”。

在盛夏,不仅凉爽的体验非常短暂,天气系统也不稳定,连续几天的高温晴热之后,“暴脾气”的强对流天气又可能“闪现”。市气象局相关人士表示,这个时节锡城的气温受到副热带高压波动影响。当副热带高压控场时,阳光热力四射,温度

直往上涨。当锡城处于副高边缘时,受梅雨带南北摆动影响,多雷阵雨天气过程,将出现短时强降水、雷雨大风等强对流天气,气温随降雨波动变化。预计本周六开始,太阳公公轮休,雨水上岗,由于目前仍是汛期,仍会出现暴雨、强对流等灾害性天气。

市气象局提醒,有关部门继续做好防范可能的局地强对流带来的雷电、大风、短时强降水等灾害性天气,注意防范连续高温对水电、能源调度、户外作业等的不利影响。连续高温天气,给大家的心理和身体上带来的不适感也会加重,市民一定要做好防暑降温工作,上午10点到下午2点这段时间是一天中阳光直射地面、紫外线最强烈的时间段,在高温时段非必要不外出,老人、儿童、孕妇以及有慢性基础性疾病的人群应尽量待在凉爽的室内。

(晚报记者 陈婧怡)

链接

澄清三伏天的5个养生谣言

每年入伏,都有一些人盲目养生,不妨听听医生是怎么说的。

伏天汗出透了才排毒? 当天气热时,比如三伏天,人出汗是为了更好地散热,皮肤通过出汗来释放热量、调节体温,这是正常的生理现象。但是,汗出得太多,水分流失过多,容易出现脱水甚至中暑。中医理论中,汗出太过时,其血必虚。因此,微微出汗即可,适时避暑才是正解。

伏天不能碰冰镇饮料? 很多人可能听说过三伏天不能碰冷饮,事实上,这需要看体质。如果是热性体质,可以适量地喝冰水或凉性饮料;若是虚寒体质,热天应尽量喝温水或凉白开。需要提醒的是,不论什么体质,过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热,喝冷饮也需要小口慢喝。

伏天养生应“以热制热”? 三伏天的“以热制热”其实指的是夏季养阳,在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气,效果最佳。但“以热制热”并不是一味“热着”,可以把冰镇饮品换成低温或常温凉茶,用温水洗澡而不冲凉水澡。

随身携带藿香正气水预防中暑? 藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中,可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻,以及湿浊过盛引起的恶心呕吐(暑湿感冒)。但是,藿香正气水并不用于预防中暑,而用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑,远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

夏练三伏适合所有人? 夏练三伏是一种传统的养生方法,指在夏季最热之时,通过适当运动增强身体的耐热性,预防中暑等疾病,主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。但三伏天有气温高、空气湿度大的特点,夏练三伏需要有技巧,三伏天白天长,作息方面可晚睡早起,选择清晨或傍晚温度相对凉爽时锻炼最好;在运动种类方面,更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动,既能强身健体,也不会因过度锻炼而伤害身体。(综合)

中招一批次 二阶段投档线出炉

本报讯 7月10日,无锡市教育局公布中招第一批次第二阶段投档控制分数线以及征求志愿公告。

第一批次第二阶段招生校中,无锡市第一中学、江苏省天一中学的国际课程实验班一志愿投档线分别为597.5分(语数总分233分)、661分(语数总分252分),江苏省锡山高级中学、江苏省太湖高级中学的国际课程实验班一志愿投档线均为585分。无锡市第一女子中学的统招一志愿投档线为593分(语数总分225分),艺术特色班(传媒艺术方向)为575分。太湖高中艺术特色班美术方向一志愿投档线为592分(语数总分220分),音乐方向为585分。

江苏省梅村高级中学空港分校、江苏省天一中学宛山湖分校、江苏省锡山高级中学锡西分校区域计划的一志愿投档线分别为637分(语数总分230.5分)、653.5分(语数总分242.5分)和649.5分(语数总分244分)。这三所新校中,今年9月开办的天一中学宛山湖分校备受关注。该校负责人介绍,学校2023-2024学年度将暂借无锡市二泉中学过渡办学,“我们学校共享天一中学的优质办学资源和经验,今年高一年级师资包括天一中学优秀教师和部分宛山湖分校新招录的教师,由天一中学统一调配,以老带新开展一体化教研。”

第一批次第二阶段部分学校未完成招生计划,公布了征求志愿计划。符合要求的考生可在7月11日9时至15时登录“无锡市高中阶段学校招生网上志愿填报系统”填报。(陈春贤)

高新区产业人才 实训学院 暑期班开班

本报讯 7月10日,无锡高新区产业人才实训学院2023年暑期班正式开班。本次暑期实训班面向全球招才引智,实现多个产业方向滚动开班。

活动现场,力芯微、集萃智能、中电信、奥特维、华虹半导体等重点产业集群代表企业负责人受聘为企业家班班主任;6名往届学员受聘为“无锡高新区人才首到地代言人”。

据悉,实训学院2023年全年目标实训人数1000人,其中寒假班200名生物医药产业人才已完成参训。暑期班将围绕集成电路设计、集成电路制造、智能装备、物联网及数字等四个产业方向开班,共吸引4854名学生报名,覆盖海内外高校637所,经层层遴选,最终800名学子脱颖而出来锡参训。

此次暑期班根据产业需求对本科生和研究生分班授课,增设课题设计等实践体验,开设港澳人才特色班,复旦大学整建制班组团参训,并试点学院实训与复旦学分互认,完成实训即可获校内相应学分。(孙擘)