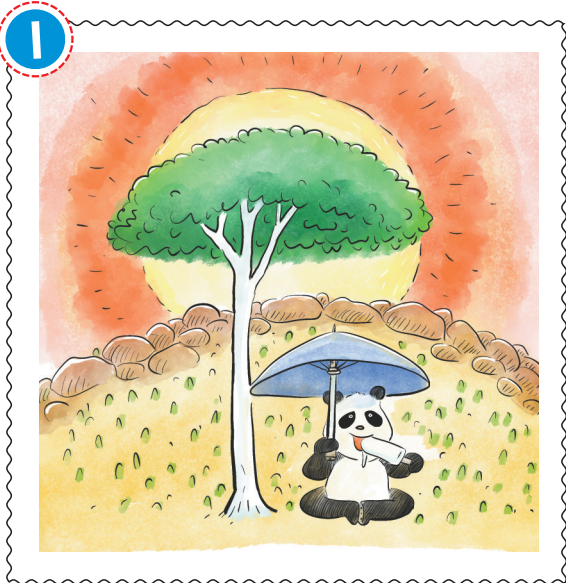
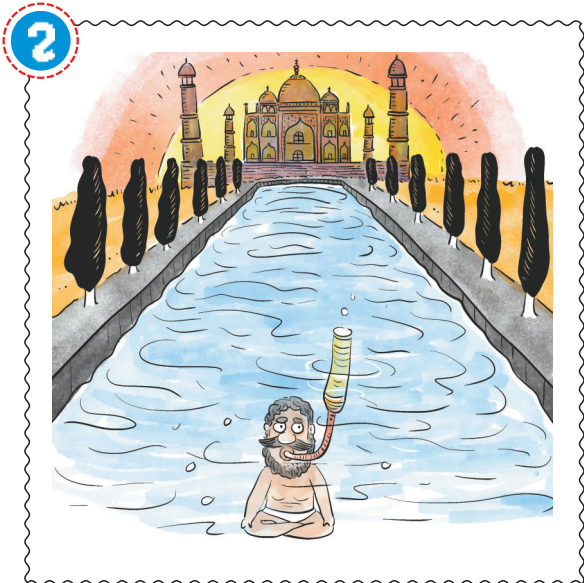


2024年6月24日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

# 该如何应对40℃的高温天气?



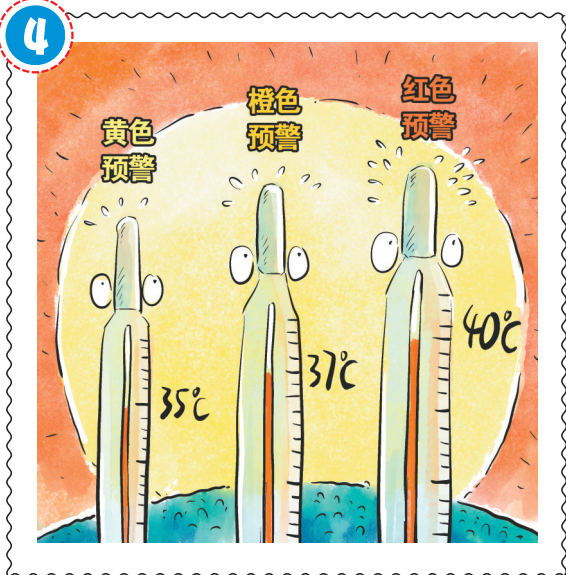
自6月8日开始,我国北方今年来最强高温过程可谓耐力持久,其中山西、山东、河南、河北共有15个国家站日最高气温突破历史极值,最高气温出现在河南焦作,为43.4℃,追平新疆吐鲁番东坎。



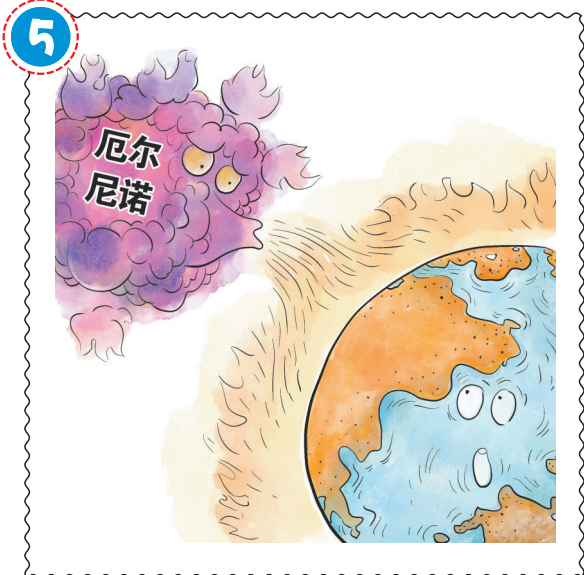
今年4月初,泰国、越南等国家部分地区气温超40℃。6月初,美国西南部多州最高气温超38℃,内华达州拉斯维加斯最高气温达48.3℃。进入6月,印度北部各邦和首都新德里高温持续,最高气温逼近50℃。



根据我国气象行业标准,日最高气温达到或超过35℃时可称作“高温日”。如果连续出现3天以上高温天气过程,则称为“高温热浪”或“高温酷暑”。本轮高温天气中,高温持续时间长,日最高气温有极端性。



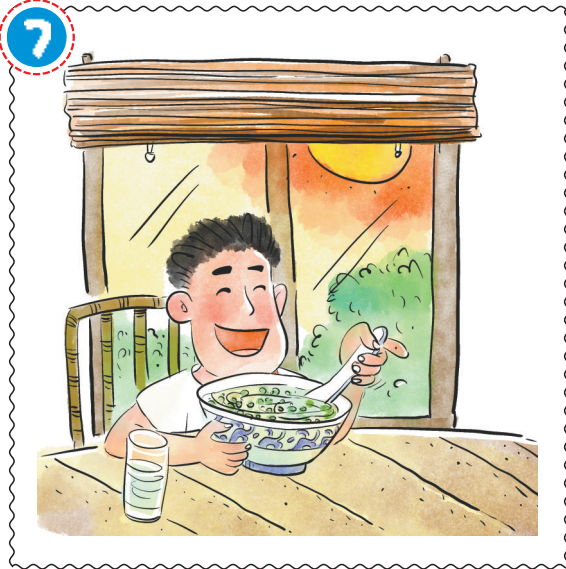
高温预警信号分三级,分别以黄色、橙色、红色表示。高温黄色、橙色、红色预警信号标准分别为:连续三天日最高气温在35℃以上、24小时内最高气温升至37℃以上、24小时内最高气温升至40℃以上。



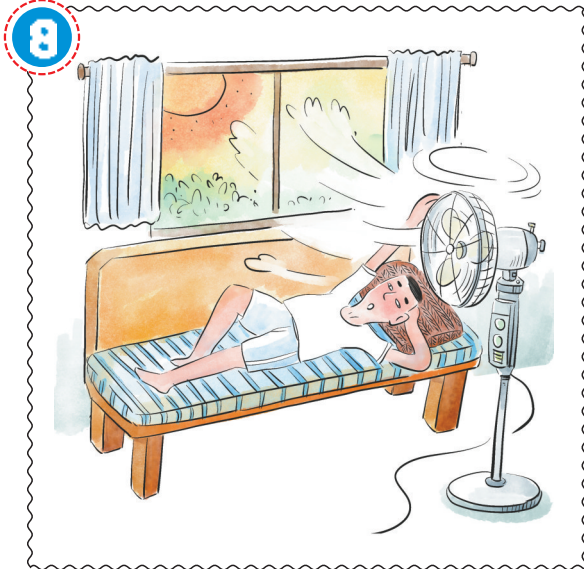
极端高温频发的原因是多方面的,既有特殊天气的影响,也有全球气候变化的大背景。一般来讲,厄尔尼诺现象形成的次年,极端天气会出现得更频繁。与2023年相比,2024年极端天气出现次数或更多。



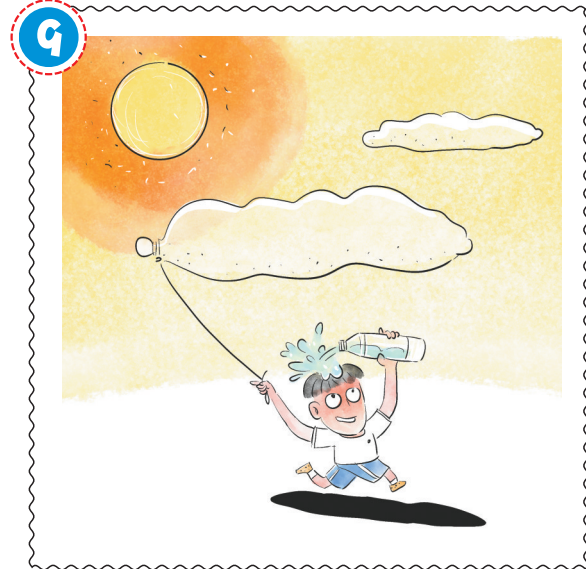
面对高温,最好选择易吸汗、宽松、透气的衣服。贴身衣物最好是纯棉制品,宜穿浅色衣服,要注意勤洗勤换。室内公共场所温度过低时,可适当增加衣物。



面对高温,要适量饮淡盐开水、凉茶、绿豆汤等,不可过度吃冷饮。宜吃清淡食物,多吃水分丰富的水果或蔬菜等,要适当增加午休,保证睡眠时间。



电扇不要直接对着身体长时间吹,进出空调房间注意适应室内外温差。室内空调最佳温度应设定为26℃-28℃。不宜在阳台、树下或露天睡觉。



面对高温,应尽量避免在烈日下外出、运动,外出要采取必要防护措施,如打遮阳伞、涂防晒霜等,并带上充足的水和防暑药品。不要长时间在太阳下暴晒。

◎文/车家竹 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!