

天气很热 天空很蓝

高温下工作,当心别中暑

◆ 高温下的天空蓝得像水晶

自从出梅以后,副热带高压像座“火焰山”一样,带来持续晴热高温的天气。不过客观一点来说,现在确实到了该热的时候。很多老镇江可能都记得,梅雨过后,天气像是压抑已久,总会爆发一段连续高温的日子。

今明两天,高温依旧。今天晴到多云,西南风3到4级,最低气温

27℃到28℃,最高气温36℃到37℃;后天多云,气温28℃到36℃;一直到周六,气温才会稍稍降一点下来,最高气温在34℃左右。

即便这两天气温非常高,如果你抬头看看,会发现天空蓝得像一整块水晶,而飘浮其间的白云,像是小孩子童真的涂鸦作品,你可以随心所欲地想象,这样的云像是什

么。如果专业一点来说,市环境监测中心站与市气象台联合发布的空气质量指数,本周一直是优或者良。其实这还得归功于“副高”。副热带高压的下沉气流,把空气中的尘埃和污染物带走,大气透明度提高,容易形成我们看到的“水晶天”。



时令水果热销 常用药品走俏

本报讯 持续高温,昨天记者走访市场发现,西瓜等时令水果热销,价格较往年高了不少。

在梦溪路、中山东路上,记者看到西瓜等时令水果,占据了水果市场的主力。记者在梦溪路兄弟水果超市看到,最便宜的西瓜东台爆炸瓜2.2元/斤,丹阳麒麟瓜2.8元/斤,品质较好的麒麟瓜3.3元/斤,海南无子西瓜2.8元/斤,哈密瓜4.8元/斤,伽师瓜6.8元/斤。

“目前,应季的时令水果主要是西瓜和水蜜桃,西瓜价格普遍在2元/斤以上,而水蜜桃的价格从14.5元/斤到20多元/斤不等,最高的达到24.5元/斤。”兄弟水果超市老板殷美荣介绍,今年西瓜价格与往年相比高了不少。曾经一度卖到200多元/斤的车厘子,如今依然是八九十元/斤。天气炎热,西瓜很受市民欢迎,店里一天销售达到数百斤。水蜜桃虽然价位较高,一天的销售量也有数十斤。

“随着气温升高,来药店购买清凉油、感冒药以及治疗皮肤病药品的居民增加了不少。”中山东路仁堂药店的工作人员介绍,清凉油可以防止蚊虫叮咬以及预防中暑,这是夏季许多家庭的常备药品。现在居民家里普遍装了空调,长时间呆在空调房里,贪凉的话很容易感冒。夏季食物容易变质,导致肠胃不适。另外,夏季天气炎热,出汗多,皮肤潮湿,容易感染各种病菌。加上夏季衣衫单薄,暴露部位多,皮肤被虫咬蚊叮,也是皮肤病较多的原因。

(张兆勇)

◆ 暑天话“暑事”,雪糕别多吃

高温之下,最重要的就是防暑。昨天,上海市气象局的官方微博,为我们暑天话“暑事”,说说预防中暑应该注意的几点——

- 1.充足的睡眠。合理安排休息时间,保证足够的睡眠以保持充沛的体能,达到防暑的目的。
- 2.科学合理的饮食。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白和脂肪,补充体能消耗,切忌节食。

3.做好防晒措施。室外活动避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射的热量,带好帽子或伞,衣料透气吸汗、衣着宽松。

4.合理饮水。适当多喝水,适当补充盐分,不过饭前饭后及大运动量前后应避免大量饮水。

“@江苏气象”也提醒说,很多人把雪糕当作消暑美食,但夏天解暑,雪糕要少吃。除了会因热量摄

入多导致体重增加外,饭前食用会影响食欲,饭后食用则使人体消化系统免疫力下降而引起肠炎等。

(镇气 巫悦萌)



http://weibo.com/sayaboutweather

小巫聊天

近日镇江的气温不断升高,笔者前天走上街头去采访高温下的劳动者——

高温下劳动者的热切愿望

◆ 三轮车师傅陆义成: 希望大热天能多挣点

一位名叫陆义成的三轮车师傅在大市口一边喝水一边等待乘客。他每天的工作时间从早上9点到晚上9点。

陆师傅说,三轮车有顶棚,并且医院等公共场所都会提供热水,他也自备一块小毛巾擦脸,虽是长期在户外工作但现在基本上不会

中暑。聊起收入问题,陆师傅希望能多挣点。

中午12点,南门大街的施工现场,一位张姓农民工师傅说因为工程进度的问题,他们每天都要工作10小时以上,中午只有1个小时的用餐休息时间,施工单位给他们提供水和风扇。

夏天,大家都喜爱吃一碗清清凉凉的凉皮,在南门大街摆凉皮摊的马小姐表示虽然天气炎热,但她家离摊位很近,她每天只做半天的量,卖完后回家再做新鲜的,大家可以放心购买。

临走前,马小姐悄悄告诉笔者,她自己每天也吃点凉皮解暑。

◆ 开内衣店的刘小姐: 希望老天能凉快点

开内衣店的刘小姐虽然不用忍受高温的煎熬,但是每个月将近1000元的空调费也让她经济上吃力不少。她表示自从南门大街修路以来她的生意清淡了很多,她希望南门大街能尽快恢复通行。

笔者还采访了全国连锁CO-CO奶茶的员工。

COCO的店面设计比较合理,在外是开放式的收银台,在内是开空调的储物间及休息室,当然在外工作的员工依然是满头大汗。他们

表示老板比较体贴,允许他们喝店里的饮品。

当笔者问到饮品原料储藏问题,他们说现在夏季原料使用3天就会倒掉。

(实习生 郝睿 潘敏)

◆ “公车”巡检员凌军: 希望爱车人多一点

随着我市“公车”的投入使用,“公车”巡检员这个全新的职业应运而生。前日,在36℃高温的天气下,记者采访了从事户外工作的市“公车”巡检员凌军。

下午5点,当记者赶到东吴路工商银行“公车”站点时,凌军已在仔细地检查着“公车”。他的脸上流淌着汗珠,身上的衬衫也已经被汗水浸湿了一大片。

发现了问题,例如链条掉了,车座或其他部位损坏的,就要把车辆从锁车器上取下来,不让市民借用,免得造成麻烦。其次就是要确保各站点的公车数量保持合理,方便市民借还车。

“这个天就像个大烤炉,在户外工作人都会吃不消的。”凌军说,他现在每天的上班时间是早上6点半到9点半,下午5点到晚上9点半。

凌军称,“公车”借还车有早晚两个高峰期,早高峰一般是在上午7点到8点半,晚高峰是在下午5点到晚上8点,在这两个时间段内骑“公车”的人会比较,而中午12点左右一般没有人会骑。“我现在

上午班结束后回家洗把澡,晚班结束后回家再洗把澡。每天的衣服被汗水浸湿后再被太阳晒干,一天下来一湿一干不知道要多少回”。

凌军说,他之前是做室内装修的,很少会像现在这样在室外暴晒。“你看我现在皮肤蛮黑的,其实我以前还算白的,就是这两个月天天在外面跑,结果把我晒黑了。”凌军边说边笑着撸起衬衫的袖子,胳膊上俨然出现了黑白分明的两片区域。

凌军说,希望市民在出行得到方便的同时,能多爱护一点属于全体市民的“公车”,这样也能减轻一些自己维护上的工作量。

(记者 孙晨飞)



慰问公交车驾驶员

前日,镇江运管处工作人员,带着防暑降温用品,来到市区的5个公交站台,慰问60条线路的1000余名公交驾驶员,并叮嘱他们注意休息确保安全行车。 石小刚 摄影报道



“

前一天的暑气还未完全消退,后一天的热浪已接踵而至。这样的天气,热得不给人一丝喘息的机会。

昨日,35℃的高温红线再次被击溃,最高气温达到36.1℃,又是一个实打实的高温天。在日常生活中,35℃就像一条分割线,划分出“很热”与“非常热”的界限。而今明两天,我们仍然处在“非常热”的区间里。

”



高温暴晒 市民盼“凉棚”

昨日,有市民反映,原本在市区主要交通路口,市民在等待时都有“凉棚”可挡太阳,可现只有丁卯桥路的三顶还在使用,近日连续高温天气,市民在等待时有点吃不消了。据有关部门介绍,原先的“凉棚”因设计、美观等因素被拆除,一种新型的“凉棚”将推出并在市区主要路口安置。

张斌 摄影报道