



烟台市游泳馆内,等待下水的小朋友正在热身。本报记者 赵金阳 摄

今儿起,“桑拿天”唱主角

统筹 张琪 本版采写 记者 孟敏 宋佳

小区前后,泳圈多了;河泊上下,泳者如云。随着气温高升,冷饮、扎啤、泳圈拌菜又现港城。入伏后,第一海水浴场客流量最高峰时达到每天万人,买冷饮店门口排起了长队,游泳馆的孩子们撒开了欢……一场暴雨过后,烟台又迎来闷热难当的“桑拿天”。

本报7月24日讯 “小暑不算热,大暑三伏天”,这句俗话说到了烟台市民的心坎里。随着空气湿度增大,昼夜温差减小,烟台进入了“桑拿天”。

“烟台进入‘三伏天’了,又闷又热,一动就出汗。”24日中午12时许,家住金沟寨附近的市民王先生从附近店里买了扎啤、凉菜,拎回家吃,“这天跟蒸桑拿似的,自

己做饭太热,不如吃外卖了”。

对此,外地游客颇感意外,烟台临海气温低,怎么也有“桑拿天”?烟台市气象专家吴树功说,在相对湿度 $\geq 80\%$ 的情况下,29℃以上的气温就会使人感到闷热;若气温 $\geq 32\text{℃}$,人的体感温度则会达到35℃。这种温高湿重的天气俗称“桑拿天”。烟台“7下8上”时相对湿度平均在

80%以上,平均最高气温超过29℃,这两句便是常年夏季的闷热阶段,期间约有65%的年份会出现三、五天的桑拿天。

“烟台的夏季天气与西太平洋副高密切相关,近日西太平洋副高进逼半岛,烟台将迎来一段时间的‘桑拿天’。”吴树功分析说,在副高本体稳定控制或副高与西风带暖高压脊叠加时,日照

强烈,空气下沉增温,最高气温往往会达到或超过35℃;当处在副高边缘时,西南或偏南气流会持续带来丰沛的水汽,空气潮湿,雨后的本地蒸腾也往往助推湿度居高不下。

据气象部门的预报,24日烟台的最高气温达到了31℃,未来两天烟台气温将继续保持在30℃以上的高温。

“桑拿天”真的来了!

高温来袭 催热“清凉经济”

海水浴场游客增两三倍
最高峰时每天近万人游泳

在烟台气温走高时,洗海澡无疑是市民和游客消暑纳凉的首选。在第一海水浴场,宽大的遮阳伞一个挨一个,游客三五成群地在海里嬉闹,丝毫没有受到高温的影响。

“自从进入‘桑拿天’后,客流量就不断攀升,从月初每天接待2000—3000人次,到现在每天接待7000—8000人次,人数增加了两三倍。”烟台市养护管理处第一海水浴场管理所班长张磊介绍说,下午四五点的时候才是高峰期,能达到10000人次左右。

据张磊介绍,“大暑”前后海水的平均温度在23℃上下,非常适宜人体接受,一般烟台从此时开始进入旅游旺季。

冷饮冰淇淋热销
市民购买时排起了队

“太热了,拿一瓶绿茶给我。”24日下午时许,在滨海北路上,一位出租车司机着急地来到冷饮零售店买水喝。前脚刚走,后面接着一个游客买冰淇淋消暑。零售店老板嘴里忙着给顾客介绍,手上忙着给顾客找零钱,一会儿功夫,冷饮店门口竟排起了小队。

据该老板介绍,赶上高温天,生意很不错,从早上8点一直忙到晚上9点,雪糕和饮料的销量都增加了三四成。相比平时,如今一天200元的摊位费不再让他有压力,很快就能挣回来了。

游泳馆里孩子撒欢
“桑拿天”游泳人数增多

在烟台市游泳馆,几十个孩子在水里撒开了欢,泳池里溅起一朵朵水花。但高温天,却未必人人有福气到泳池里徜徉,不少游泳馆已是人数爆满。

“受天气的影响,第二期的游泳班人数明显比第一期增多了。”据烟台市游泳馆相关工作人员介绍说,“二期游泳班正好赶上‘桑拿天’,气温高,天气热,来游泳的人数格外多,年年这个时候都很火爆,我们也特别忙。”

每天上午十点多,下午三点多,游泳馆都会迎来小高潮。“泳池的水定期循环,保证水质达标,设备安全。”该工作人员说,到了下午3点到6点是高峰期,此时气温稍微下降,出来游泳比较舒服。

“桑拿天”里就医患者激增

心脑血管患者增两成 胃肠道疾病患者增长近三成

近几天来,烟台连日闷热潮湿,气温居高不下,让许多市民感到身体不适。心脑血管病、感染性疾病、热伤风等疾病也来“凑热闹”。据了解,各门诊的求诊患者相较于平时增加了两成。湿热天气给市民带来种种不适,我们该如何应对?记者采访了毓璜顶医院的4个科室的专家,为市民一一解答。

心脑血管患者求诊量增两成

湿热天气对心脑血管病患者影响偏大。“近日,来就诊的心脑血管病患者数量明显增加。”毓璜顶医院心内科主任医师李建平告诉记者,

与往常相比,约增加两成,患者多为老人,诱因多是空调。

“老人的血管弹性小,忽冷忽热容易引发心脑血管等疾病。”李建平说,老人们进空调屋前,最好先在自然风里消汗。此外,室内外温差不要过大,空调开到26℃为好。

“一到高温天,医院的心脑血管患者反而会增多,患者应坚持吃药,多喝些绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等解渴降暑的饮料,适当情况下亦可加点盐。”李建平说。李建平建议,患者最好在下午4点以后活动,晚上活动对心脑血管病患者来说最好。

胃肠道疾病患者增长近三成

腹泻一年四季都有,但夏天发病率更高。主要原因是吃了不干净或发霉的食物,或者吃了没有充分加热的隔夜食物,造成胃肠功能下降,引起急性胃肠炎或者急性腹泻。

“因腹泻前来就诊的患者比平时增加了近三成,绝大部分是幼儿。”毓璜顶医院主任医师蒲增惠说,短时间内,腹泻3次以上就应该来医院检查。

蒲增惠介绍说,夏季在购买市民是应选择新鲜食物,尤其注意鱼、肉类是否新鲜,即使对于腌制食品,

也不能掉以轻心。其次,夏天的饭菜最好现做现吃,如有剩余,一定要保存好,装到饭盒里面再放入冰箱,避免暴露。凉拌菜一定要洗干净。

输液室里挤进300多人

下午2点多,在毓璜顶医院的儿科输液室里挤满了正在打吊瓶的儿童。100多平米的输液室里,挤了300多名儿童和家长。

常见的热伤风,分为病毒性感染和细菌性感染,不可以随便乱吃药。“遇到类似情况,最好尽快到医院查血,好对症下药。”蒲增惠说。

○提个醒

“桑拿天”要注意
防止情绪中暑

“伏季防暑关键在‘防’。”吴树功建议市民和游客,尽量减少中午前后的户外活动时间,即使早晚也不宜做较为剧烈的健身运动;应适度多喝含盐凉白开,不要过分贪食冷饮,避免出大汗时立即冲凉;还要保证晚间睡眠充足,空调温度比最高气温调低7℃左右为宜。

吴树功说,“桑拿天”里还要防止情绪中暑,无论年轻人还是老年人,都要保持心态平和,遇事力戒冲动。

同时,饮食上也要注意,多吃清淡蔬菜和有利消暑解渴的瓜果。



游客们避暑有高招。

皮肤晒伤可用3%的
硼酸溶液缓解

天气湿热难耐,不少市民选择去海边洗海澡纳凉。嬉戏时,也有不少粗心的市民被晒伤。

“昨天一直阴天,去海边正好不晒人。”24日下午3点多,在毓璜顶医院皮肤科,王女士正在讲述她晒伤的遭遇,没擦防晒霜就到海边玩,没想到晒成这个样了。记者看到,王女士的脸、脖子、手臂、双腿等暴露在外的皮肤都有红肿的现象出现。

皮肤科副主任医师夏秀娟告诉记者,王女士出现了光毒反应,也就是俗话说的晒伤,此类患者皮肤多会出现红肿、脱皮、水泡等症状。夏秀娟说,即使是阴天,也应该做好皮肤护理,出门前半小时就应该擦防晒霜,然后每隔2小时就擦一次防晒霜,防晒指数为3-4倍就可以,这样能有效防止皮肤晒伤。

夏秀娟提醒说,如果出现皮肤晒伤的症状,患者可以自己在家用冰水冷敷,到药店里购买硼酸,调制成3%的硼酸溶液涂在晒伤处效果会更好。



大马路上一位环卫工人正在擦汗。本报记者 李泊静 摄