

# 本周“热晴”高涨,或迎38℃高温

## 专家建议市民出门注意防晒、及时补充水分

本报5月25日讯(记者 王欣) 24日的小雨给整个城市送来了清凉,平均最高气温在29℃左右,也让前几日的干热风天气得到了有效缓解。但小雨过后气温将直线上升。25日,记者从市气象局了解到,本周天气以晴朗为主,高温模式重新开启,28日、29日有望冲刺38℃。

市气象局的工作人员介绍说:“受周末弱冷空气的影响,各地气温普遍下降4到5℃,降至30℃以下,给城市送来清凉。但26日气温将直线回升至33℃,27日最高温将升至37℃,高温模式又将重新开启。”

气象专家预测,28、29日两天,气温有望达到38℃,成为入夏以来的最高温。气象局工作人员介绍说,今年入夏的最高温来的有点“快”,较去年平均温度也要稍高一些,但仍在正常范围内。气象专家建议广大市民,未来一周主要以晴、热为主,出行要做好防暑、防晒的准备,另外高温天来临,大量出汗可能会导致体内缺水,要及



本周气温较高,市民出门要注意防晒。 本报记者 王鸿哲 摄

时补充水分。  
本周具体天气状况如下:  
26日,晴,南风3到4级,气温19到

33℃;27日,晴,南风转北风2到3级,气温20到37℃;28日,晴,南风3到4级转2到3级,气温25到

38℃;29日,多云,南风2到3级,气温25到38℃;30日,多云,南风2到3级,气温25到36℃。

### 夏季午睡时间不宜超一小时

从下周起,高温模式开启,天气晴朗酷热,太阳辐射和紫外线强度均达到最高等级。在炎热的夏季伊始,一定要做好防暑降温措施,注意身体健康。

夏季来临,学校以及工作单位均调整了午休时间,由于较高的气温,人们总是感觉昏昏欲睡,但午休并非越长越好,最好控制在一小时以内。“午睡时间过长会导致醒来后周身不舒服而更加困倦。这也就是很多人虽然睡了整个下午,却还是感觉疲惫、晕眩的原因。”

### 热茶比凉饮更适合夏季饮用

喝热茶可促进血液流向体表,汗孔洞开,汗腺舒张,促进汗液排出,散发热量。有人测定,喝热茶9分钟后可使皮肤温度降低1℃-2℃,降温可维持15分钟以上。

另外,患有肥胖症、高脂血症、心脑血管病等慢性病的人,在炎夏易发生中暑,茶中的茶多酚、维生素C等成分,具有保护心血管健康,降低胆固醇和血脂的作用,并能保护造血功能,升高白细胞,增强抗病能力,因而饮茶对强身防中暑大有裨益。但饮茶要讲科学,饮茶不可过量,茶水以清淡适中为宜,慢慢品味。

#### 相关链接

#### 夏季疾病多发 市民注意饮食

夏季天气炎热,容易带来不少疾病。淄博市职业病防治院医生提醒广大市民,不要忽视饮食习惯改变对身体造成的危害。夏季常见病中,腹泻、感冒、中暑等症状多发,应多加注意。

专家介绍,暑热外蒸,贪

凉饮冷太过,加之此时人体肠胃薄弱,如饮食不洁,可造成急性胃肠炎、细菌性痢疾、消化不良等疾病。这些疾病均可导致腹泻。另外,暑天感冒也是夏季常见疾病,患者会出现发热、头晕头疼、无汗、周身酸痛等症状,要注意劳逸结合,少食海

鲜;夜间睡眠要避免空调风扇直吹;还应保持充足的睡眠,以防抵抗力下降。“饮食上,患了暑天感冒后可选择绿豆百合粥、荷叶冬瓜汤等。”医生说。

室外工作的人们常出现中暑的症状,所以要注意休息,万一出现中暑症状,及时就医。

鲁食健广审(文)第2014040056号

# BRAZIL 好蜂胶 就选益普利生

## CCTV 央视广告支持

SHUYU 漱玉平民大药房 各门店有售

益普利生蜂胶原料出自世界最好的蜂胶产地——巴西圣保罗



首瓶10元

益普利生牌蜂胶软胶囊由山东圣海保健品有限公司出品

购买直通热线: 400-658-1860

拨打直通热线购买的前1000名消费者,

赠价值116元

益普利生牌多种维生素矿物质咀嚼片(100片)



扫描关注山东圣海 官方微信公众平台号

健康服务热线400-658-1887

国食健字 G20130041 保健食品不可代替药物的治疗作用