



祥德路上,一位环卫工的工作服已湿了一大半。



山阴路一小区门口,两位市民纳凉聊天。



南京路步行街上,路人都躲到路边阴影里行走。



# 高温继续 暴晒无雨

## 周四最高气温稍降,周五起午后雷阵雨回归

记者 徐妍斐

**晨报讯** 昨天,出梅后的第二天,一大早上海的气温就狂飙猛进。此后不仅成为今夏第二个酷暑日,也成为了今夏以来最热的一天。从全市自动气象站来看,青浦朱家角淀山湖站点居然超过了40h,还有大批超过了38h、39h。

昨天8时40分,上海中心气象台便早早发布了高温黄色预警;10时50分,更新为高温橙色预警信号。中午12时,上海的实时气温已经冠绝全国;13时,仍以37.7h的实时气温排在榜首,跟在后面的2-8名分别来自安徽、浙江、江苏。昨天的这个午后,长三角是全国最热,上海徐家汇又是长三角最热。此后的14时,上海实时气温一度来到37.8h,不过此时来自浙江、福建的三地以37.9h完成了“超车”,而上海的实时气温也开始下降。

值得关注的是,高温还将继续。今明两天,申城的最高气温仍有36h左右,不是晴转多云就是多云转晴,总之暴晒无雨。周四仍为多云天气,最高气温稍有下降,周五起午后雷阵雨回归。

记者注意到,尽管气温如此之高,湿度也并没有太低,目前相对湿度显示为46%。根据体感温度表,37h左右的气温搭配40%以上的相对湿度,体感温度是超过40h的。

所以,防暑降温工作要做好!

晨报记者 潘文

面对来势汹汹的高温天,应该如何正确应对?这些三伏天常见问题需要注意。

三伏天,最先想到的是中暑。记者询问多家医院医生后了解到,近年因中暑就诊的病例并不多,但也偶有发生,比如烈日下在室外工作的工人、“捂月子”产妇等。

如果热中暑了,应该怎么办呢?上海中医药大学附属曙光医院传统中医科副主任医师孙玄公介绍说:“中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,可以自己处理的是前两种,主要表现为口渴、食欲不振、头晕头痛、多汗、乏力、恶寒、呕吐等,应立即前往阴凉的地方休息,用各种方法进行降温,喝点绿豆汤、凉茶等。”

如何健康度过三伏天?上海市奉贤区中医医院治未病科主任李波给大家推荐了三款夏季茶饮:

### ●消暑益气茶

**适应人群:**户外作业人群、高温天外出入人群等。

**制作方法:**薄荷、太子参、荷叶、白菊花、五味子(泡水或煮水皆可)。

**主要功效:**夏日大量出汗易耗气伤精,此茶有消暑清热、益气养阴之效。

三伏天这些常见问题要注意

## 中暑后刮痧没效果,艾灸起反作用

中暑后,很多人都会拿出“祖传”的刮痧手艺“刮一刮”,刮痧、艾灸等可以缓解中暑吗?孙玄公表示,刮痧对于中暑是没用的,中暑后人昏昏沉沉,刮痧的疼痛感会让人误以为清醒了,但其实刮痧无法治疗中暑,还需其它降温方法。而艾灸性温热,中暑后艾灸会起到反作用。孙玄公表示:“还有些症状并非我们说的热得中暑了,反而是大夏天受了寒湿,大汗淋漓后吹空调、吃冷饮等,一下子从热转冷,着凉了,属于偏寒的暑令感冒,这是很常见的,常表现出头晕头痛、怕冷、低热、恶心呕吐以及腹泻等症状。”

判断到底是中暑还是夏季受了寒湿,一个简单方法就是看是否大量出汗,中暑后会大量出汗甚至出现高热,受了寒湿之后则不会出汗。

如果因为忽冷忽热、贪吃冷饮,出现不适应该怎么办?孙玄公表示:“最简单实用的就是服用一些藿香正气软胶囊等。藿香正气物确实适合夏天用,可有效缓解夏季受凉后引起的不适。”

### 中医推荐夏季茶饮

#### ●消暑祛湿茶

**适应人群:**长时间待在室内并未吹空调的人群。

**制作方法:**藿香、薄荷、荷叶、佩兰(泡水或煮水皆可)。

**主要功效:**佩兰有芳香化湿、醒脾开胃、发表解暑之效,这款茶既可消暑又可祛湿。

#### ●消暑健脾茶

**适应人群:**长时间待在空调房

内的人群。

**制作方法:**藿香、薄荷、荷叶、佩兰、陈皮(泡水或煮水皆可)。

**主要功效:**中医上的中暑分为“阳暑”和“阴暑”,前者是在烈日下暴晒引起的,而“阴暑”是未经太阳暴晒引起的中暑。长时间躲空调也易出现类似中暑症状,除消暑化湿外,还应加些健脾的陈皮,有芳香理气之效。

[暑期去哪玩]

## 跨省游订单量同比增长413%

晨报记者 李晓明

暑期迎来出游高峰,今年暑期哪些地方最受游客青睐?又有哪些新玩法?来自各大旅行社的暑期出游报告显示,今年暑期长线游火爆,跨省游订单量同比增长4倍。亲子家庭成为暑期出行主力军,主题乐园的夜游最受亲子家庭青睐。

亲子订单占比近6成

携程昨天发布的《2021暑期旅游大数据报告》显示,今年暑期(7月1日到8月31日)跟团游和自由行订单较2020年同期增长10倍以上。与小长假周边游为主相比,暑期长线游增长迅猛,跨省游订单量同比增长413%。

暑期出行人群中,学生和亲子家庭成为主力军。《报告》显示,从机票预订情况来看,亲子游订单的占比达59%,从亲子游群体的机票预订情况来看,呈现出同行人数多、行程规划早的特点。数据显示,亲子游的平均同行人数达到3.4人。

暑期亲子游市场不仅是童心的释放,同时也是孝心的体现。《报告》显示,携程平台上暑期旅行用户的最大年龄差为89岁,其中年龄最大的客人已至九十耄耋,年龄最小的是刚满1岁的婴儿。

同程旅游暑期预订数据也显示,截至目前,暑期亲子游订单比例超过45%。同时,亲子家庭对于长途旅游热情高涨,国内游小长线订单比例超过80%。

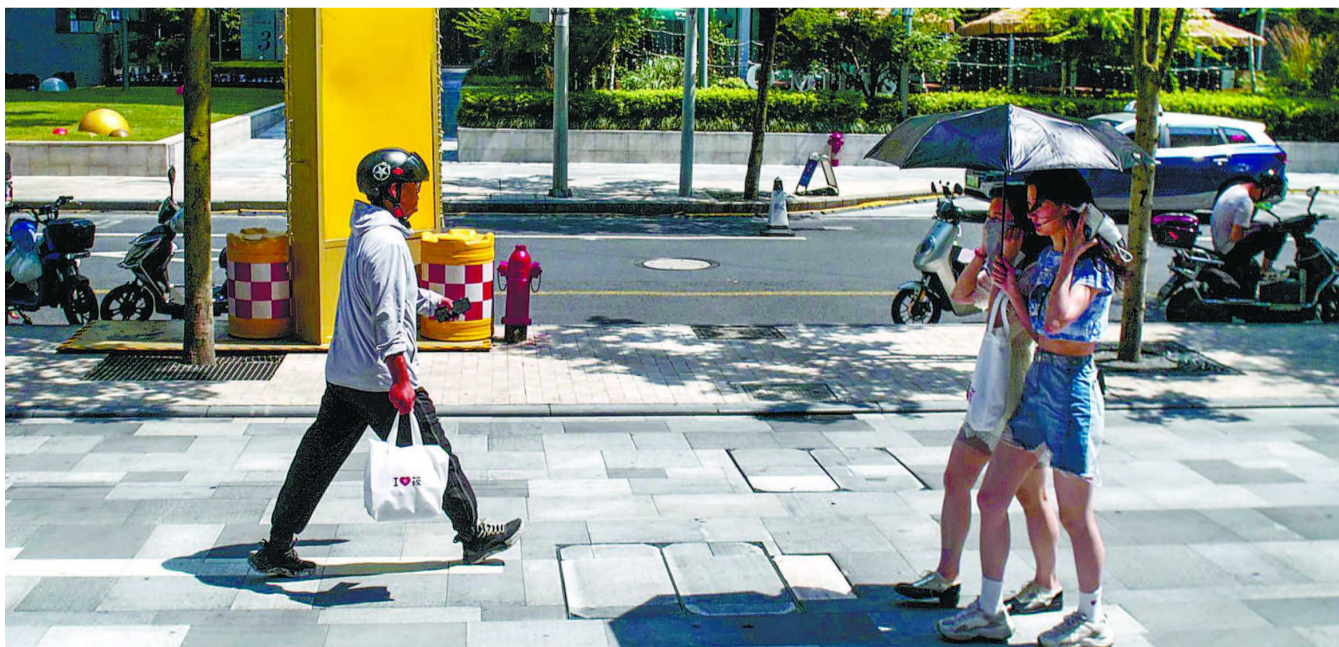
## 乐园夜游项目受青睐

炎炎夏日里,凉快惬意的夜间游更成为旅行新潮流。《报告》显示,从携程今年暑期的夜游订单与2019年同期比较来看,“90后”夜游族增长近3倍,“00后”增长超4倍。最受亲子用户喜爱的夜游景区前5名分别是上海迪士尼度假区、上海海昌海洋公园、上海宋城、罗蒙环球乐园、八达岭长城。

亲子用户暑期最爱去哪遛娃?从机票预订情况来看,海岛游成为今年夏天亲子旅客的首选,24%的亲子旅客暑期首选三亚、青岛、大连、舟山等海岛城市遛娃。

从出发地来看,上海、北京、成都三地家长最爱在暑期带娃旅游。上海至三亚的往返机票预订量均较2019年同期增长1倍以上,成为暑期往返机票订单量最高的航线。

大学生群体也加入暑期出行大军。酷暑之下,学生群体的出游特征可以概括为“哪里凉快去哪里”。从《报告》发布的“十大避暑旅游城市”榜单来看,青海省西宁市的年平均气温仅7.6h,即便是在夏季,平均气温也只有17h-19h。贵州省六盘水市,更是号称“中国凉都”,年平均气温15h,夏季平均温度为19.7h。



安义路上,行人或清凉上阵或“遮盖严实”。

本版图片/晨报首席记者 任国强