



南京路步行街几家老字号在店外摆出一排大型遮阳伞,并开启多台喷雾电风扇,为顾客们带来丝丝凉意。  
/晨报记者 任国强

# 今天最高气温降 7℃ 周日起高温卷土重来

下周初35℃高温伴午后局部阵雨或雷雨 体感偏潮湿闷热

记者 徐妍斐

**晨报讯** 昨天的最高气温猛然蹿过高温线,一度来到 37.1℃,远远超过高温日标准,达到了“酷暑日”的水平。由于气温较高,大气中不稳定能量聚集,午后局部地区迎来阵雨或雷雨。而昨夜到今天,入梅以来最大的一场雨也要来了!

据气象部门昨天晚上晚些时候预报,受梅雨带南压影响,本市局部地区有暴雨,并伴有雷电、短时强降水和雷雨大风等强对流天气;雨量分布不均,过程累积雨量 40-60 毫米,局部可达 70-100 毫米,小时最大雨强 3-50 毫米。今天夜里起雨势减弱。

受梯度风影响,今天西南风较大,陆地 4-5 级阵风 6 级,沿江沿海地区和长江口区 6-7 级阵风 8 级。雷雨时有 7-9 级大风。今天傍晚风力有所减弱。

值得注意的是,这场降水也将迅速拉低申城的气温。今天受降雨影响,气温明显下降,最高气温降至 29℃左右,比昨天低了约 7℃左右。

气象部门提醒,短时强降水可能导致局部地区出现短时间积水,出行请注意交通安全。今天总体风力较大,特别是雷雨时有瞬时大风,请收好户外物品,防范高空坠物。不要在户外广告牌、简易搭建物等地方躲避风雨。同时,高温高湿天气食品易霉变,请采取防潮防霉措施,注意食品卫生安全。

这场雨水过后,高温卷土重来,周日到周二,本市最高气温预计在 35℃左右;还有副热带高压边缘的“标配”:午后局部地区的阵雨或雷雨。整体体感偏潮湿闷热,防暑降温不能松懈。

## 夏季消暑美食卖疯了 升级“翻新”花样不断

冰淇淋、冰醉小龙虾、凉皮冷面等销量暴增

记者 徐妍斐

**晨报讯** 上海今夏首个高温日来袭,很多上海市民不约而同地想到了购买夏季消暑美食。记者从生鲜平台了解到,近期连续“30℃+”之下,冰醉小龙虾、“六月黄”、冰淇淋、8424 西瓜、凉皮冷面、凉糕等成为了超受欢迎的食品,相比其他季节销量暴增。比如,叮咚买菜的冰醉小龙虾销量一周增长超过 300%,上海地区高峰时期一天销售 53000 支冰淇淋;盒马夏至当天凉皮凉面销售额同比增幅超过 300%。

“忙归忙,勿忘六月黄”。最近一周,上海市民从叮咚买菜买走了 20 万只“六月黄”大闸蟹。这些壳薄、肉嫩、膏多、鲜甜的“六月黄”来自江苏长荡湖、大纵湖,最快 24 小时就能鲜活直达上海市民的餐桌。

天气渐热,上海人最喜欢的糟货也上架了。冰醉冷吃“拳击虾”系列,近一周销量增长超过 300%。销量高峰期,上海市民每天消费近 8 万盒小龙虾。一款只卖 24 小时的“1972 农场精酿原浆鲜啤”也受到男性用户的喜爱。

消暑佳品冰淇淋,成为女性用户夏季下午茶甜点新宠。其中,小分量、高品质、创新口味的冰淇淋

最受欢迎。

除雪糕冷饮外,夏季还有丰富的水果,8424 西瓜是最受欢迎的清热消暑水果之一,一周内售出近 10 万个。杨梅、巨峰葡萄、无锡阳山水蜜桃、海南西州蜜瓜、云南夏黑葡萄、珍珠甜杏等夏季时令水果,也成为了大家防暑降温的好伴侣。

此前夏至档期,盒马工坊凉皮凉面销售额同比增长 101%,凉菜类商品销售额同比增长 40%,另外,同期冷吃海鲜销售额同比增长 68%。

入夏以来,平台上冷食类商品陆续上新。中式色拉系列增速明显,不同于普通的凉菜,中式色拉更注重搭配的均衡,满足人们一餐中碳水、蛋白质、膳食纤维的需求,并配以经过减油减盐处理的中式凉拌酱汁,既可以作为一顿饭,也可以作为一道凉菜。

另外,盒马工坊的经典冷食商品今年也做了升级“翻新”。凤爪系列今年将在全国上线泰式酸辣骨凤爪、百香果去骨凤爪等 4 种新口味,还将结合地方口味偏好不同区域上线 5 种区域限定口味凤爪。“凉糕系列”也将迎来新品,除了经典爆品黄米凉糕外,芒果椰香凉糕、斑斓薄荷凉糕以及紫薯芋泥糕已陆续开始上市。

## 头晕无力并非都是中暑 高温天卒中发作风险加大

专家:谨记口诀快速识别是急救第一步

记者 陈里予

**晨报讯** 迈入夏至,上海气温也迎来一波上升期。市民在解暑的同时,也应注意警惕高温天气下的脑卒中高发风险。上海市卒中学会常务副会长、复旦大学附属华山医院神经内科主任董强教授指出,夏季卒中发作时,往往容易被人们误以为是中暑。由于存在相似之处,如初始症状都表现为突发的头晕、偏侧肢体无力等,这也容易让很多人混淆两者,给卒中发作后抢救最佳救治时机埋下隐患。

在夏季高温环境下使用空调时,温差也会刺激血管在短时间内受到扩张收缩刺激,引发血管痉挛风险,导致脑部血液循环障碍,引发缺血性脑卒中。此外,精神情绪等因素也有一定影响。

当卒中发作时,如何快速正确识别症状成为急救的第一步。董强介绍,当患者出现难平衡,看不清,脸不正,臂不平,语不灵等状况时,家属或目击者须格外警醒,赶快拨打 120,送至最近的卒中救治中心进行治疗。特别是针对那些满足条件的时间内患者,可以及时进行溶栓治疗。

中国卒中学会在去年正式发布了识别卒中早期症状的

“BE FAST 口诀”,前 5 个字母各代表一个早期症状,最后 1 个字母是提醒一旦发现卒中症状,就要马上拨打急救电话,立刻就医:B——Balance 是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难。E——Eye 是指眼睛,突发的视力变化,视物困难。F——Face 是指面部,面部不对称,口角歪斜。A——Arm 是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧。S——Speech 是指语言,说话含混,不能理解别人的语言。T——Time 是指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打 120 获得医疗救助。

董强教授强调:“正如‘BE FAST 口诀’的中文意思‘要快’一样,目前针对卒中患者的治疗金标准是溶栓治疗,而溶栓药物的救治时间窗约为 4.5 小时。从临床角度来看治疗是越早越好,因为早开始一分钟,就可以挽救患者约 190 万个脑细胞,患者获益也就越大。”

此外,市民不要因为顾虑而延误到院。即使在疫情防控的当下,各大医院的卒中中心也积极开展应对措施,保证卒中救治绿色通道顺畅,提高窗内溶栓救治率,为救治患者争取时间。