

今日体感温度最高可达38℃

受冷空气影响 本市沿岸将出现温带风暴潮过程

昨日依旧是高温天气,15时全市大部分地区气温超过35℃。今日多云转阴,下午到夜间有雷阵雨,午后有东风3—4级阵风6级,夜间转为北风3—4级,市区最高气温37℃,最低气温26℃,体感温度最高38℃,最低26℃。目前高温橙色预警信号仍在生效中。

周末两日以多云为主,其中周六有偏北风3—4级,高温将有所缓解,两日最高气温31℃,最低气温24℃。

下周一多云转阴,最高气温32℃,最低气温24℃。

下周二到下周四都有雷阵雨,其中下周四有东风3—4级,最高气温28℃—31℃,最低气温24℃—25℃。

天津市海洋环境监测预报中心昨日14时发布风暴潮消息:受冷空气影响,预计8月7日至8日,天津沿岸将出现一次温带风暴潮过程。据了解,温带风暴潮是由冷空气、温带气旋等天气系统引起的海面异常升高现象。一般来说,温带风暴潮增水过程平缓,且高度大多低于台风风暴潮。

另外,台风“白海豚”的动向也值得关注。中央气象台昨日18时发布的台风黄色预警显示,今



近日,本市迎来高温天气,各大游泳场馆迎来以儿童为主的客流高峰。
记者 张磊 摄

年第13号台风“白海豚”(强台风级)的中心昨日下午5点钟位于浙江省温州市偏东方向约1130公里的西北太平洋上,中心附近最大风力有14级(42米/秒)。预计,“白海豚”将以每小时15—20公里的速度向西偏北方向移动,强度变化不大或略有增强,今日白天

穿过琉球群岛后移入东海,之后移速减慢,并逐渐向华东沿海靠近,可能于9日下午至10日早晨在浙江到福建北部沿海地区登陆(35—42米/秒,12—14级,台风级或强台风级),登陆后继续向西偏北方向移动,强度逐渐减弱。

记者 王婷

今日立秋 第一杯养生茶来了

新华社长沙8月6日电(记者 帅才)8月7日迎来立秋。据湖南省康复医院副院长、中医专家张件云介绍,中医讲究立秋养生要滋阴润燥,老年人、孕妇、儿童要积极预防呼吸道传染病,日常饮食应当减少辛辣刺激,多摄入温润多汁、生津润肺的食材,平稳度过夏秋交替阶段。

“立秋时节,可以准备一杯滋阴润肺的养生茶。”湖南省中西医结合医院院长肖长江介绍,立秋时节,多地仍然保持高温多雨天气,湿热与燥气交织。一些人出现身体困重、胃口不佳、口干上火、身体乏力等不适,依据中医“顺四时、调气血、治未

病”的理念,立秋的第一份润燥茶饮应该适配当下气候,可以用百合10克、茯苓10克、莲子(去莲心)10克、银耳10克煮养生茶,老人、孩子也可饮用。

肖长江介绍,百合是润燥佳品,味甘微寒,兼具润肺止咳、清心安神的作用,可以缓解初秋燥热带来的心烦、干咳、咽喉干痒等症状;茯苓有养护脾胃的功效;莲子清心安神,还有缓解烦躁、失眠的功效;银耳润肺,还可以缓解口鼻、皮肤干燥等症状。

“立秋时节,护好脾胃是养生关键。”张件云提醒,立秋时节养生要

注意护好脾胃,不要过度食用冰饮、冰镇瓜果、凉菜,脾胃虚弱的人容易代谢失常,导致身体困乏、腹胀。立秋时节养肺贵在循序渐进,坚持清淡温润饮食。立秋之后,昼夜之间温差增大,呼吸道疾病易发,老年人、儿童需要重点做好呼吸道疾病的防治。

“心血管疾病患者在立秋时节不要过度进补。”张件云提醒,心血管病患者不要盲目选用辛辣温补食材,会加重体内燥火,诱发口干、长痘、情绪烦躁等问题。高血压患者不要盲目服用保健品,以免发生血压飙升。

不晒太阳也能“闷”出热射病

连日来,津城持续开启“桑拿”模式。昨日,记者从天津市北辰医院获悉,一名55岁建筑工人周师傅(化名)在高温高湿环境下作业时突发昏迷,被诊断为热射病,病情迅速进展、出现意识障碍、凝血功能障碍、急性肾损伤等多器官功能受损,经该院重症医学科全力救治,目前生命体征已趋于平稳。

高温高湿“闷”出病

据了解,周师傅入院当天,本市气温高达36℃,午后又逢降雨,空气湿度急剧攀升。他在闷热环境下长时间劳作,突发意识不清,被工友紧急送医。“这就是典型的热射病案例,高温与高湿‘双重夹击’是他得病的罪魁祸首。热射病并非只在烈日暴晒下发生。”北辰医院重症医学科主任申昊告诉记者。

为什么没晒太阳也会“中招”?申昊打了个比方:人体就像一台自带“中央空调”的精密机器,正常情况下通过辐射、对流、蒸发等方式散热。当环境温度接近体温时,辐射散热效率大打折扣,同时伴随湿度增大,汗液无法蒸发,这两扇重要的‘散热窗户’就被堵死了。“当空气温度超32℃、湿度超60%且环境无风时,若不及时干预,热量在体内堆积,极易引发中暑甚至热射病。”他说。

认清危险科学处置

“热、干、糊”是识别热射病的“三字诀”。享受国务院政府特殊津贴专家、北辰医院柔性引进专家、天津市第三中心医院重症医学科学科带头人、天津市重症医学质控中心主任徐磊提醒广大市民:中暑存在渐进过程。“先兆阶段表现为大量出汗、口渴、头晕眼花;轻症阶段体温升至38.5℃以上,面色潮红、心跳加快。一旦发展为重症,即热射病阶段,患者核心体温飙至40℃以上,出现皮肤干热无汗、意识障碍(从烦躁到昏迷),这是体温调节中枢彻底‘崩溃’的典型表现。”

徐磊特别指出,热射病并非户外工作者“专利”,老年人、慢病患者、儿童等群体因体温调节能力弱,即使静坐家中,在通风不良的高湿环境下也可能“中招”,若发现不及时还有可能拖成重症。

“若发现有人出现先兆或轻症中暑迹象,应迅速将其转移至阴凉通风处,脱去外衣散热;用凉水擦拭全身,或在颈部、腋下、大腿根部放置冰袋降温;意识清醒者可少量多次补充淡盐水。”徐磊说,“若休息一段时间症状仍未缓解,需警惕病情进展,及时就医。”

申昊强调,一旦进入热射病阶段,患者的核心温度调节中枢就已彻底失灵,情况会万分凶险,必须第一时间送医。这类患者除了接受冰毯、冰帽等体表降温措施外,还需通过血液净化(CRRT)等方式从体内直接降低核心温度,同时纠正凝血功能障碍、保护肝肾功能。

专家提醒:高温天气需主动补水,避免长时间处于不通风的高湿环境,莫将“桑拿天”当儿戏。

记者 李梅旭
见习记者 苗茜



连日高温湿热天气,让水产养殖业面临“烤”验。昨日,天津农学院水产养殖科学系主任、高级实验师孙学亮(中),来到天津海晶博睿科技有限公司集约化循环海水养殖现场,为鲟目鱼开出“凉”方,通过加液氧、调水温、少投喂、强免疫等科学管护手段,帮助养殖公司科学应对、稳产保供。图为天津农学院水产养殖科学系主任、高级实验师孙学亮(中),指导养殖公司科学降温。 记者 姜宝成 摄