

# 衢州晚报



今天 多云到晴 午后局部地区阴有阵雨或雷雨 最高气温37℃~38℃

明天 多云 午后部分地区阴有阵雨或雷雨 最低气温27℃~28℃

三衢客户端

## 高温卷土重来

### 这份避暑清凉攻略为你准备好了

记者 陈霞

#### 暑热强势回归

7月25日至27日,受台风“格美”影响,我市出现大风和降雨天气,全市大部地区出现5~7级大风,23个乡镇站点出现8级及以上大风,最大为龙游六春湖293米/秒(11级,高山站)。全市过程面雨量19.6毫米,12个乡镇站点雨量超过50毫米,最大为衢江区灰坪乡84.8毫米。

上周一度给我们带来短暂清凉的“格美”,中央气象台已于7月27日8时对其停止编号。没有了台风的影响,再加上副高加强西伸,酷暑接踵而至。衢州市气象台预计,本周我市以晴热高温天气为主,午后可能出现分散性雷阵雨天气。受副高加强控制影响,未来一周我市最高气温基本在38℃以上,周末气温进一步拔高到40℃左右。

很多人问,为什么近期衢州会这么热?其实这是因为今年夏天副高的强盛所致。副高控制的区域盛行下沉气流,很难形成雨水,天气晴朗少云,地面接收太阳辐射更多,天气更热。另外,下沉气流会导致空气压缩并释放热量,也会让地面附近的气温升高。

#### 防暑降温多吃这些

衢州的热,是湿气蒸腾的闷热。在这样的天气形势之下,防暑降温更要注意,尤其是中老年人更要警惕中暑。

现在正处于三伏天的中伏,是一年之中最炎热的时期。据衢州市气象台统计,大暑期间(7月22日-8月6日),衢州平均气温29.8℃,极端最高气温41.1℃(2013年),极端最低气温20.7℃(1972年),平均降水量42.5毫米,平均雨日4.9天,总日照时数131.6小时。

当下养生顺应节气健康饮食,特别推荐多吃清热解暑的食物,如西瓜、苦瓜、绿豆汤等。

西瓜是夏季最受欢迎的水果之一,不仅口感甘美、清爽,而且还富含维生素C、纤维素和钾等,有助于降低体温、解渴、清热解毒;苦瓜也是一种非常适合此时食用的蔬菜,苦瓜味苦性寒,对于保护心血管健康、降低血糖、预防感染等方面都有很好的作用;绿豆清热解毒、利尿消肿,非常适合夏季食用。

#### 到山间寻觅独属夏日的乐趣

夏日炎炎,哪里可以躲高温?许多人选择到山间寻觅一片清凉,午后在清凉的溪水中嬉水摸鱼,一定是夏日的独有乐趣。每当夜幕降临,清风带走白天的炎热,吹着凉风凝望璀璨星河,便可收获一整个夏夜的舒爽浪漫。

江山市塘源口乡洪福村洪公自然村的夏天,满眼绿意,湛蓝的天空与郁郁葱葱的竹海相得益彰,美得惊艳。长长的山道,枝叶繁茂的古树,此起彼伏的虫鸣,待夜幕降临,巍巍的群山被朦胧的夜色笼罩,山峰披上神秘的盛装,远处村中的灯光开始点亮,地上的“繁星”拉开了晚间璀璨星河的序章。每年5月到9月是这里最热闹的时候,很多游客、摄影爱好者专门来此避暑、观星、拍星。

开化县苏庄镇横中村向来是夏日避暑的热门地。在这里,你可以约上三五好友一起在古道徒步、穿林溯溪,在大自然里吸氧,还可以住进舒适的民宿,与朋友在茶室喝茶聊天,享受周末惬意时光。

午餐在农家乐吃现摘的当季蔬菜;午觉醒来,去路边摘一些漂亮的植物插瓶;傍晚时分下到小溪溯溪玩水,感受阵阵清凉;夜晚来临,抬头观星或赏月,伴着夏日晚风进入梦乡结束闲适舒缓的一天。



衢江区东坪古道景区的星空。通讯员 翁令波 摄

八方宾客来相会

## 文明,让衢州更闻名

3版