

三伏天进入最后一伏 天气网“点名”云南:历史同期最热

※新闻助读

什么是三伏天

三伏天,简称三伏,是中国传统农历中的一个时段,通常出现在夏季,是一年中最热的一段时间。三伏天分为初伏、中伏和末伏,总共30天至40天。具体时间根据农历的节气和干支历法来确定。

今年三伏天具体时间为:

初伏(10天) 7月15日至7月24日

中伏(20天) 7月25日至8月13日

末伏(10天) 8月14日至8月23日



“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。

每年自夏至日起第三个“庚日”为初伏第一天,第四个“庚日”为中伏第一天,立秋日起第一个“庚日”为末伏第一天,合起来叫“三伏”。

初伏、末伏持续的时间均为10天,但中伏的日期不固定,有的年份是10天,有的年份是20天。

“热在三伏”是什么样的热

为什么三伏天是最热的时候?这是因为地球被浓密的大气层所包裹,太阳光首先加热地面,地面再通过红外辐射、空气对流和水分蒸发把热量带给空气。每平方米的地表上面,有大约10吨的空气可以储存大量的热,这就使地表的温度不会太高。到了晚上,这些热量又使地表的温度不致过低。入伏后,地表每天吸收的热量多、散发的热量少,地表的温度不断累积,因此一天比一天热。在三伏天,35℃的高温司空见惯,40℃的酷热也时常出现,高温日数较多。

很多地方特别是南方地区,三伏天时经常出现“桑拿天”,这主要与空气中水汽含量有关。入伏后,北方地区和南方地区都很热,但北方的热多是干热,南方是闷热,空气

中水汽含量足,气温高湿度大,容易出现“桑拿天”。

北方的干热主要与北方大陆暖脊控制下的大陆变性高压有关。但是,一旦大气环流有暖湿的气流输送到北方地区时,北方同样会出现高温高湿的天气,让人汗流浹背。比如在“七下八上”时期,北方地区降水增多,一定程度上缓解此前的干热天气,但是在水汽的加持下,空气中的相对湿度会显著增加,此时北方的热也变成了闷热。

南方地区的高温天气一般与副热带高压紧密相关。副热带高压内部下沉气流抑制了云雨发展,伴有下沉增温作用,加上湿度大,因此人们感受到的是闷热。气象要素上的反映就是日最高和最低温度差较小,一般在5℃以内,湿度在60%以上。

末伏养生切忌贪凉

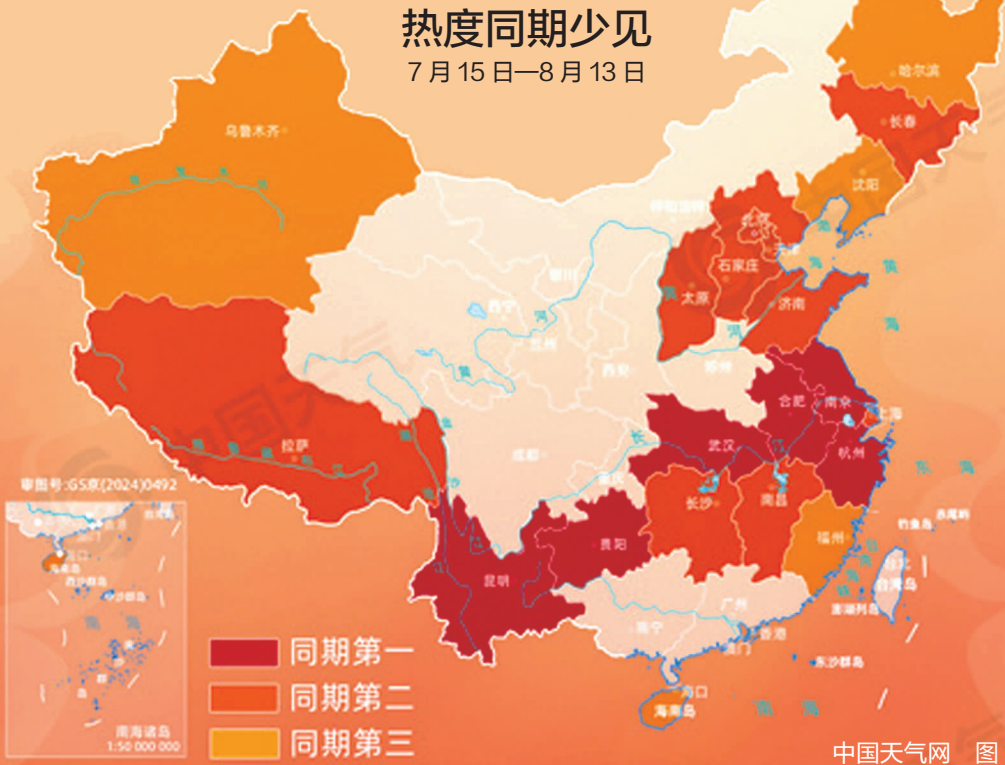
末伏时节,我国北方不少地方暑热已经消退,开始向秋天过渡,但南方一些地方高温仍持续待时,余热未消,仍需注意防暑。秋燥渐生、暑热未消,此时节养生十分重要,以下养生小贴士需了解。

消暑有节制,切忌贪凉。此时,开空调一定要有节制,不可贪凉,不要把空调温度调得过低,也不宜过度

吃冷饮。末伏时节,饮食应以滋阴清热、润燥健脾为主,可多吃冬瓜、萝卜、苹果、梨等食物。

北方多地昼夜温差逐渐增大,需及时增减衣物防着凉。西北、东北等地部分地区开启夏秋转换,早晚时段凉意显现需添衣。

今年初伏中伏 热度同期少见 7月15日—8月13日



三伏天进入最后一伏(8月14—23日),中国天气网“点名”云南“历史同期最热”。

云南贵州等省份 今年均为历史同期最热

据中国天气网消息,今年初伏和中伏期间,我国大部气温偏高,平均气温和平均最低气温均为1961年以来同期最高,云南、贵州、江苏、浙江、湖北、安徽等省份均为历史同期最热。

中央气象台预计,今日,陕西中部、四川中南部、云南北部、湖南南部、江西中南部、福建大部、广西东部、广东大部、台湾岛等地部分地区有中到大雨。其中,四川盆地南部、福建南部、广东东北部等地部分地区有暴雨。

明日,陕西中部、山西中部、河北西南部、湖南中南部、江西中南部、福建中南部、广西东部、广东、台湾岛、云南西北

部等地部分地区有中到大雨。其中,湖南南部、江西南部、广东东北部等地部分地区有暴雨。

云南40个气象生效预警中有31个高温预警

据云南省气象台消息,云南多地日最高气温在35℃以上,其中昭通盐津达到了38.2℃。国家预警信息发布中心消息显示,截至8月14日15时45分,云南40个气象生效预警中,有31个高温预警,其中玉溪新平发布高温红色预警,迪庆维西、昭通巧家、永善、绥江、盐津、大关、保山龙陵、隆阳分别发布高温橙色预警。

伴随暑热而来的还有雨水,据云南省气象台消息,8月9日夜至13日,云南省自北向南出现强降雨过程。其间,昆明市普降中雨,禄劝县、寻甸县、富民县、宜良县、石林县降大雨局部暴雨。全市过程平均雨量为13.3毫米,累计雨量

50—100毫米的有7站(最大为禄劝县云龙乡云龙站76.8毫米),25—50毫米的有67站。

15—18日 云南有中到大雨

据中央气象台预报,8月15—18日,预计云南有中到大雨,局地有暴雨或大暴雨。

中央气象台8月14日10时继续发布暴雨蓝色预警,预计8月14日14时—15日14时,云南西南部等地部分地区有大到暴雨,部分地区伴有短时强降水,最大小时降雨量20—50毫米,局地可超过60毫米。局地还有雷暴大风等强对流天气。

另据云南省气象台预报,今日,迪庆州东部、丽江市有中雨局部大雨、暴雨,滇西南、滇东南有雷暴、短时强降水,局地冰雹、大风等强对流天气。外出游玩享受自然的同时,需注意防范强对流天气的“突袭”。

※具体天气预报

8月14日20时—15日20时:迪庆州东部、丽江市、西双版纳州多云间阴有小到中雨局部大雨,其他地区多云间晴有分散性阵雨局部中雨。

8月15日20时—16日20时:迪庆州、丽江市、大理州北部、怒江州南部、西双版纳州多云间阴有小到中雨局部大雨、暴雨,其他地区多云有阵雨局部中雨。

8月16日20时—17日20时:楚雄州、丽江市、迪庆州、怒江州、大理州、保山市、德宏州、临沧市、普洱市、西双版纳州、红河州南部多云间阴有小到中雨局部大雨,其他地区多云有阵雨局部中雨。

本版稿件 据中国天气网、云南气象、人民日报