7月我省多地月最高气温突破同期历史极值。7月7日,民和回族土族自治县核桃庄乡政府观测点的日最高气温达到40℃,民和县、乐都区等地日最高气温超过30℃的天数15天以上……翻开过去一个月的气象预报,高温天气成为青海7月的主题。

今年夏天,青海为什么这么热?8月2日,青海省气候中心高级工程师杨延华、青海省气象台首席预报员马海超、青海大学附属医院中西医结合科主任医师杨如意做客西海都市报《请进,我们的直播间》栏目,畅聊这个夏季的高温天气以及在高温天气中如何科学预防夏季病。

今年夏天,青海为啥这么热

西海全媒体记者 吴梦婷/文 祁晓军/图

大数据告诉你

6月以来青海平均气温为1961年来第一高

都说今天夏天青海比往年热,到底有多热?一组数据告诉你:

6月1日至7月31日

全省平均气温**14.2**℃,较常年偏高**1.1**℃,列1961年以来同期**第一高**。

全省平均最高气温**21.5**℃,较常年偏高**1.6**℃,列1961年以来同期**第一高**。

随着高温天气持续,我省北部地区出现极端高温。

根据气象部门监测,6月23日至24日,我省北部地区27站(次)国家站、313站(次)区域站出现**30**℃以上高温天气。

其中,尖扎、平安、贵德、诺木洪、乌兰、祁连、共和创当地1961年以来6月**日最高气温极值**。

冷湖、民和、循化、同仁、德令哈位列历史同期**第二位**。

6月24日

共和日最高气温达到**30**℃,是自1961年以来6月首次出现**30**℃的高温天气。

7月6日至7月8日

为高温最强时段,全省有**13**站日最高气温进入历史**前三**。

7月6日

格尔木最高气温**创下历史新高**。

西宁市气象台发布了十年以来**第一个**高温黄色预警。

炎热天气中,工人师傅每天要喝很多水。

专家告诉你

为何西宁的夏天由“炙烤”变为“焖蒸”

“高原的夏天为什么会越来越热?”“造成青海高温天气的原因是什么?”直播间里,网友也抛出了一系列疑惑。

杨延华介绍,不是所有的炎热天气都能称为高温天气,它自身有严格的门槛。在青海,日最高气温达到30℃以上的天气被称为高温天气。

高温的形成往往是由特定的天气系统直接导致的,其中最典型、最常见的就是副热带高压。今年青海的夏天,之所以很热,是因为6月以来,我省上空由副热带高压控制。西太平洋高压、伊朗高压、大陆高压接近完全连通,形成了一个几乎打通整个北半球的热高压,水汽通道受阻,暖空气北上高原。

在青藏高原上空,从上到下都是极强的下沉辐散气流,加之水汽含量小,不易上升聚合成云,多为晴天,也使得太阳辐射更容易到达地面。因此,青海各地出现连续高温晴热天气,平均气温与平均最高气温均偏高。

在青海人的印象中,高原的夏天是火辣辣的。而今年,伴随着各地热力值的上升,西宁的夏天由“炙烤”变为“焖蒸”模式。

对于市民体感的变化,杨延华说,根据气象资料,6月以来,西宁出现5天高温日数,与近十年相比,高温日数列第四位。平均最高气温为25.5℃,列近十年以来第三位。

虽然西宁高温特点不明显,但闷热的主要原因是我省大部受副热带高压外围的西南气流控制,这股气流的特点是暖、湿,从而给人造成闷热的感觉。

此外,在同样的气温条件下,相对湿度越大,体感温度越高。7月以来,西宁市空气相对湿度在50%以上,因此会让人觉得,温度不高却闷热。

专家分析

这样的天气还要持续多久

近年来,住在高原上的青海人真切地感受到青海的环境和气候在悄然变化:青海湖湖水面积连年增长;牧场上的牧草更丰美了;三江源头再现千湖美景;走在雨后的河畔,湟水流域的景色与江南无异……

对于身处高原的我们来说,这些气候变化将带来哪些影响,今年的高温天气何时才能结束?

马海超分析,全球变暖是全国高温热浪事件频发的气候大背景,根据科学研究表明,青藏高原正出现变暖变湿的趋势。

近年来,青海省年平均气温总体呈升高趋势,年平均降水量呈增加趋势。从目前记录的气象要素分析来看,气温升高和降水增多都是我省气候发生变化的一个“信号”。

马海超介绍,当高温天气出现时,对农业生产、牧业、交通运输、身体健康等方面的影响有利有弊。当气温偏高时,光照好、热量足,有利于蔬菜作物及各类果树更好生长。

但是过高的温度也会造成高温热害天气,导致土壤失墒、干土层加厚,出现干旱或使得已有旱情加重,致使农作物受灾、粮食减产,甚至绝收;牧业区牧草提前枯黄,牲畜采食困难。高温热害天气过程期间降水减少,人工灌溉等用水量增加,也会导致供水不足。在全球变暖的气候背景下,像高温热浪、干旱、严寒等极端天气事件发生概率、强度、持续时间均会呈现上升的趋势。

从气象资料来看,历年青海高温天气最早4月出现,最晚于9月结束。根据往年气象记录,“秋老虎”的威力不可小觑。立秋之后,西宁等地昼夜温差较大,但白天温度依然较高。

医生指南

怎样预防夏季病

在青海持续的晴热高温天气下,中暑、心脑血管疾病等成为市民讨论的热门话题。也有网友评论:“夏日宅在家中,空调、WiFi、西瓜‘三法宝’是夏日标配。”那么,如何预防和治疗夏季常见病,健康度过清凉一夏?

直播中,杨如意说:“7月以来,在医院门诊中,轻度中暑的患者不断增加。相比去年同期,今年收治的中暑患者明显增多。而气温升得太快、太高,高温天气和高强度体力活动,是中暑患者增加的重要原因。”

杨如意提醒网友,对于中暑,要以预防为主;在高温环境中工作的人群,应适当补充含有钾、镁等元素的饮品,要尽量避免饮用冰冻饮料;如果出汗较多,应及时补充水分,必要时可饮用淡盐水或含盐的饮料,以保证体内的电解质平衡;对于某些需要限制液体摄入量的患者,饮水量应遵医嘱,避免一次性大量喝水。

炎热的夏天,对于喜欢贪凉吃冷饮、吃瓜果的网友来说,降温解暑其实还有很多种方法,比如喝绿豆汤、红豆薏米粥等解暑药粥,可以有效补充人体所需水分,同时起到解暑的作用。

对于老年人来说,夏季天气闷热,剧烈运动使心率加快、血压升高,增加心脑血管耗氧量,容易诱发心肌缺血、脑供血不足等疾病。老年人在傍晚时分有氧运动30分钟即可,可选择散步、打太极拳等。

烈日下,市民打着伞出行。

(扫二维码观看直播回放)