

40℃近在眼前！ 周六周日江苏高温热浪达最强

副高常驻，晴热高温成本周主旋律，近期最高气温都在37℃到38℃，三伏天的气温体现得淋漓尽致。然而，这还不是最热。预计8月3—4日江苏本轮高温的强度将达到最强，局地最高气温会逼近甚至超过40℃。连续高温酷热天气，大家要做好防暑防晒工作，及时补充水分。

现代快报/现代+记者 徐红艳

江苏最高气温分布图，一片红彤彤

本周晴热天气继续。中伏的热浪果真是一年最强，闷得让人有些喘不过气。7月29日最高气温排行榜上，高淳和句容都是38.6℃，并列第一，六合和扬州并列第二，38.1℃。江苏省最高气温分布图一片红彤彤。

这只是国家级气象观测站的数据，如果看自动观测站，白天最高气温更是“放飞自我”。7月29日16时，全省实时最高气温排行榜上，南京秦虹街道气象站41.1℃，排名全省第一。

江苏省气象台7月29日15时

59分升级发布高温橙色预警：预计7月30日南京、镇江、常州、无锡、苏州、泰州、扬州中南部和盐城大部分地区的日最高气温可超过37℃，徐州、淮安、连云港、宿迁、扬州北部和南通的日最高气温可达35~36℃。

晴热高温逐步升级，8月3—4日热浪达到最强

受副热带高压控制，本周晴热高温是主角，江苏将持续出现35~37℃高温天气，其中8月3—4日高温强度最强：淮河以南地区日最高气温可达37~39℃，局地甚至会超过40℃。受高空槽和副高边缘共同影响，淮北地区多对流性降水过程，且可能伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。

逐日来看，7月29日20时至7月30日20时，全省晴到少云。最高温度：西北部和东南部地区35~36℃，其他地区37℃左右；7月30日20时至7月31日20时，西北部地区多云转阴有阵雨或雷雨，其他地区晴到少云。最高温度：淮北地区35℃左右，其他地区37~38℃；7月31日20时至8月1日20时，沿

淮和淮北地区多云到阴有阵雨或雷雨，局部雨量大，其他地区晴到多云。最高温度：淮北地区34℃左右，东南部地区37~38℃，其他地区35~36℃。

南京市气象台继续发布高温橙色预警信号：预计30日白天，全市各区大部分街道(镇)的最高气温将超过37℃。

饱受“烤”验，如何防暑降温？气象部门提醒来了

1. 及时饮水

天气炎热出汗量大，需保持体内有充足的水分可以消耗。建议多喝白开水、淡盐水、茶水，饮料要适量，因为饮料中含有大量糖，多喝饮料可能会造成血糖升高。

2. 外出做好防晒

尽量避免在最炎热时段外出，

外出穿戴好防晒用品，最好在皮肤裸露部分涂上防晒霜，可以有效避免晒伤。

3. 吃些“酸”味促进消化

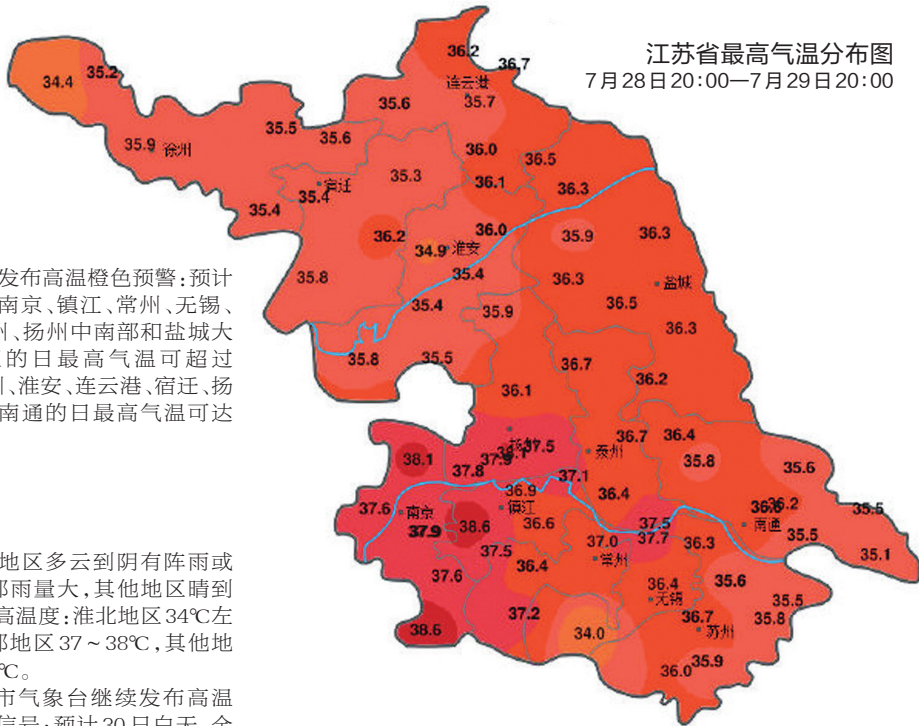
夏季炎热，容易造成食欲不振、脾胃功能下降。可以吃些“酸”味食物，如西红柿、柠檬、山楂等，可敛汗止泻、祛暑，预防因为流汗

过多而耗气伤阴，又能生津解渴、健胃消食。

4. 保证充足睡眠

夏季日长夜短、气温高，人体新陈代谢旺盛，身体消耗大就容易感到疲劳。因此，保证充足的睡眠，可使大脑和身体得到放松，有利于恢复体力。

江苏省最高气温分布图
7月28日20:00—7月29日20:00



图片来源：江苏省气象台

南京三日天气

今天 晴到多云 东南风4级左右
28~38℃
明天 晴到多云 西南风4到5级阵
风6级 28~38℃
后天 多云，中北部地区有分散性阵
雨或雷雨 西南风4到5级阵
风6级 29~37℃

高温下的巡堤人： 每隔3小时巡查一遍，走10分钟衣服就湿透

热辣滚烫·战高温

最近，连云港气温居高不下。在新沂河北侧灌云段68.5公里大堤上，347名由当地水利部门、沿线乡镇以及村庄党员群众组织的巡堤队伍，冒着高温，24小时坚守岗位，每隔3个小时巡查一遍堤坝两侧，确保新沂河平稳行洪，守护当地人民群众生命财产安全。现代快报记者在现场看到，沿堤巡查10分钟左右，巡堤人身上的衣服就湿透了。

通讯员 汪金来 吴晓磊
现代快报/现代+记者 王晓宇 文/摄

新沂河高位行洪，巡堤人24小时值守

蒋勇是灌云南岗水利服务站站长，自7月8日新沂河开始行洪以来，他只短暂回过一次家，但到家后因为一直拿着手机关注并安排着防汛一线工作，又被老婆“撵”出来了。据蒋勇介绍，今年新沂河行洪水位一直较高，水位最高时达到7.92米，距离历史峰值也仅仅只有10多厘米。站在新沂河大堤上，远



巡堤人沿堤巡查

处是滚滚向东的浑浊洪水，靠近大堤的杨树全部淹没在水中。

灌云南岗镇与宿迁沐阳搭界，是新沂河进入连云港的第一站，这里新沂河断面只有1.5公里，是整个灌云段最窄的地方，也是行洪压力最大的地方。

一开始，南岗镇安排新沂河沿岸的4个村庄组织人员参与巡堤，后来，考虑行洪时间较长，南岗镇要求全镇所有村庄都参与，轮流派人上堤24小时进行值守，巡堤人员需每隔3小时巡查一遍，检查迎水坡的

水位高度、背水坡是否有渗水等情况，白天两人一组，晚上三人一组。

穿着救生衣巡堤，10分钟衣服湿透

68岁的张明忠是南岗镇张兴村原村支部书记，7月23日晚8时许，接到村支部书记电话后，他二话没说，当即同意前往新沂河大堤参与值守。7月24日一早，张明忠和同村的张立俭、张万永、孙立忠就赶到了南岗镇设在新沂河大堤上的防

汛值守点。

到达点位后，四个人立即投入工作，每人一把铁锹，沿着河堤开始巡查。他们需要巡查大堤长度为一公里，走完一个来回要四五十分钟。

当天上午10时，气温已经达到35℃，记者到现场时，刚好赶上四人的第二次巡查。站在新沂河大堤上，风裹挟着热浪袭来。身穿救生衣的张明忠等人，首先沿着迎水坡开始巡查，他们一米一米地往前检查，不时用铁锹翻看杂草和石块堆积的地方。在堤坝的斜坡上行走十分不便，铁锹不仅是拨开杂草的工具，也是巡堤人行走时的支撑物。

“在迎水坡主要看水位，背水坡主要看渗水。如果发现了渗水、管涌等情况，我们要立刻上报。”张明忠一边擦汗一边向记者介绍。

也就10分钟左右的时间，他们每个人脸上都挂满了汗珠。虽然有两人戴着草帽，现场也有树荫，但大家的脸还是被晒得通红，胳膊上也跟被水洗了一样，全身的衣服已湿透。

记者找来一件救生衣，跟着巡堤。救生衣刚穿上身，就像裹了个小被子，两分钟左右，浑身发热，大汗淋漓。

因为是临时接到的通知，早上走得急，张明忠他们来不及准备换洗衣服，所以第一遍巡查完后，只能跑到值守点的集装箱房内，一边

喝水一边靠空调将湿透的衣服吹干，“要等到下午，家人收拾好送过来，我们才有衣服换。”

张明忠告诉记者，2021年的时候，他也参加过新沂河的防汛值守，白天的热还能忍，最怕晚上，蚊虫特别多，偶尔还会碰到蛇，大家巡查时不得不穿着长袖和长裤，尽量把自己裹得严实一点，“比起被蚊子叮，热终究要好受一点”。

镇政府做好后勤保障，全力守护大堤安全

受上游来水的持续影响，江苏省水利厅于7月20日20时30分升级发布新沂河洪水黄色预警，连云港市防指于7月21日7时提升新沂河防汛应急响应至Ⅲ级。“目前，防汛形势依然严峻，我们的巡查工作一刻也不能松懈。”蒋勇说，最近气温较高，大家在现场确实很辛苦，但南岗镇镇政府的保障工作做得很好，不仅给白天值守巡堤的人都安排了盒饭，还给大家提供了充足的桶装水和瓶装水，每个值守点也都安装了空调，大家巡查完，就可以吹空调、喝水解暑。

据了解，在新沂河灌云段68.5公里大堤上，一共有347名巡堤人，在高温下坚守，全力守护着大堤的安全，守护着堤下群众和城市的安宁。