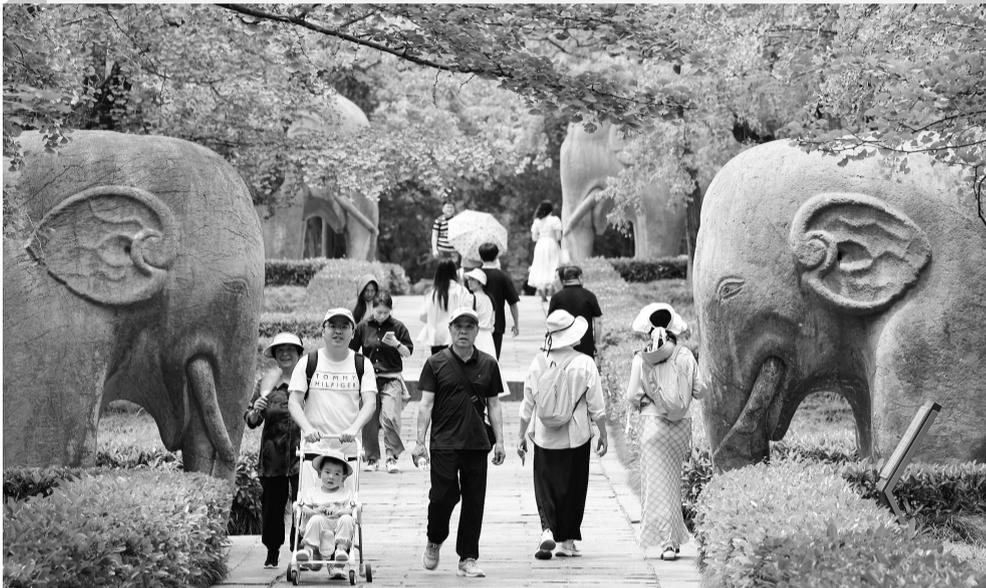


昨天徐州最高冲上37℃

今夜起淮河以南开启“雨雨雨”模式

近期晴热控场,5月19日江苏阳光在线,最高气温普遍在31~37℃左右,最高的徐州达到了37.2℃。今明后三天,淮河以南地区多分散性雷阵雨,5月20日—21日淮北部分地区有35℃以上高温天气。

现代快报/现代+记者 卢河燕



5月19日,游客在南京明孝陵景区游玩 视觉中国供图

徐州、宿迁今天最高气温35℃

5月19日白天全省以多云天气为主,随着太阳发力,从下午两点实况来看,全省的温度均回升到了30℃以上。本周气温先升后降,5月19日到21日淮北部分地区将出现高温天气,20日徐州、宿迁最高气温可达35℃,其他地区31~34℃,23日气温将直线下滑,大部分城市最高气温降至24℃左右。

江苏省气象台5月19日15时59分发布海区大雾黄色预警:预计19日夜裡到20日,南通海区、盐城海区和连云港海区将自南向北出现能见度小于500米的浓雾。请注意防范。

南京今起有两次降水过程

就南京而言,本周有两次降水过程,分别出现在20日—21日、22日—23日,部分地区可能伴有短时强降水雷雨大风等强对流天气,其余时段以多云天气为主。23日风力较大,偏北

风陆上5~7级、水面6~8级。5月19日至21日最高气温32~34℃,部分地区可达35℃以上,23日—25日最高气温降至25~26℃。气温起伏不定,提醒大家及时关注天气变化增减衣物。

淮河以南开启“雨雨雨”模式

5月19日20时至5月20日20时,江淮之间南部和苏南地区多云转阴有阵雨或雷雨,其中苏南地区局部雨量中等,其他地区多云。最高温度:西北部地区35~36℃,苏南地区31~32℃,其他地区33~34℃;最低温度:全省21℃左右。全省偏南风4~5级,有雷雨地区雷雨时短时阵风7~8级。

5月20日20时至5月21日20时,淮河以南地区阴有阵雨或雷雨,其中东南部地区雨量中等,局部大雨,其他地区多云到阴。最高温度:淮北地区35℃左右,东南部地区29℃左右,其他地区32~33℃;最低温度:全省22~23℃。全省偏南风转偏东风,风力都是4级左右,有雷雨地区雷雨时短时阵

风7~8级。

5月21日20时至5月22日20时,沿江苏南和西北部地区多云转阴有分散性雷阵雨,其他地区多云到阴。最高温度:东部地区25℃左右,西南部地区32℃左右,其他地区28~29℃;最低温度:东北部地区19℃左右,苏南地区23℃左右,其他地区20~21℃。全省偏东风4级左右并逐渐增强到5级阵风6~7级。5月23日,全省阴有阵雨或雷雨,其中江淮之间南部和苏南地区雨量中到大。5月24日至25日,全省多云。

南京三日天气

今天 多云转阴有阵雨或雷雨,部分地区雨量中等,偏南风4到5级,有雷雨地区雷雨时短时阵风7到8级,21~32℃

明天 多云到阴,有分散性阵雨或雷雨,西南风4到5级,23~33℃

后天 多云转阴有阵雨或雷雨,夜里雨量中等,东北风4到5级阵风6级,23~32℃

43.2℃! 高温天气下如何防暑降温

5月19日,截至14时最高气温来看,河南林州43.2℃、安阳42℃、济源41.1℃、荥阳41.1℃、郑州41℃、河北峰峰43℃、沙河42.5℃、武安42.2℃,均打破当地5月最高气温纪录。其中,林州还刷新了河南全省5月最高纪录。此外,河北永年41.8℃追平5月最高纪录。此外,宝丰和林州地表温度也超过了70℃,热到“融化”。高温下如何防暑降温呢?

综合央视

户外出行注意防暑降温

中暑的主要诱因是外界的高温环境。

常见中暑症状有:头晕、恶心、胸闷、心慌、口渴、乏力、四肢发麻等;如未得到及时处理,则会进一步出现面色苍白、脉搏细弱、血压下降等重症。

户外工作出行时要注意防暑降温,三招教你科学防中暑:

夏日外出时,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充水分。

室外活动时,避开高温的时间段,衣着轻便透气。

在高温环境中出现头晕、心慌等不适症状时,需要及时停止工作,在阴凉处休息。

防晒有这些小技巧

夏日紫外线的威力不容小觑,外出要格外注意防晒。

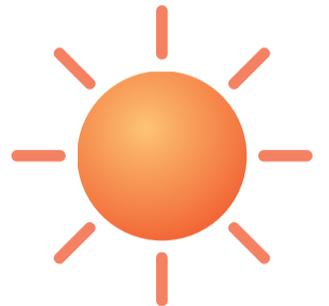
物理遮挡是基础:宽檐帽(帽檐≥10cm)配合防晒口罩,能阻挡60%的紫外线直射。防晒衣选择UPF50+专业级产品,其特殊织法能有效反射紫外线。专业级的防晒衣采用“原纱型”防晒技术,经50次洗涤后UPF值仍>40,适合长期户外活动。

化学防护要科学:化学防晒要遵循“20-2-2”原则,即提前20分钟涂抹,每2小时补涂,每次用量约2mg/cm²。对于敏感肌人群,推荐物理防晒霜,避免化学防晒剂可能引发的接触性皮炎。

吃这些消暑清热

夏天温度高,出汗较多,日常饮食可适当进食清凉瓜果、汤水、凉茶以消暑清热,解渴除烦。

西瓜是首选的消暑水果。西瓜味甘性寒,有清热解暑、除



烦止渴、通利小便功效。其瓜皮又名西瓜翠衣,性味甘凉,煎水煲汤饮用,可治暑热烦渴、水肿湿困。

冬瓜也是夏季消暑的常吃瓜果。冬瓜味甘淡,性微寒,有除烦止渴、祛湿解暑功效。其瓜皮也能利水,瓜仁清热化痰,均有较高的药用价值。用冬瓜、薏仁、扁豆煲汤是夏日消暑利湿的常用汤水。

绿豆汤是人们夏日消暑的喜爱饮品。绿豆味甘性寒,有清热、消暑、利水、解毒功效,尤其清热解暑之力较强,对热毒内阻、疮疡痈肿效果较好。

大多数的瓜果及绿色蔬菜性质都偏寒凉,如黄瓜、丝瓜、苦瓜、香蕉、苹果、梨、甘蔗、西红柿、莴苣、茄子、菠菜、苋菜、芹菜、空心菜等,在暑热天气经常食用均有清热祛暑效果。但荔枝、龙眼、榴莲、樱桃等热性水果则应少吃,以免助热生火。

高温暴晒下这4类物品不要放车内

高温暴晒下,一些车内放置的物品,也可能存在安全隐患变成“危险品”。

消防部门提醒,夏季车主应尽量减少车辆暴晒时间,同时不要将以下4类物品放在车内。

1. 打火机、防晒喷雾、碳酸饮料等带压力物品,受热易膨胀;
2. 花露水、酒精等,挥发会产生易燃气体;
3. 老花镜、瓶装水等有凸透镜效果的物品,聚光发热易引燃车内可燃物;
4. 充电宝、手机等电子产品,高温下电池易发生鼓包,有爆炸危险。

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757
地址:洪武北路55号置地广场1806室

招商

钟山老年服务人力资源开发园区招商公告 园区位于南京市栖霞区马群街道169号,坐拥7000+稳定客源,现园区内美食广场及营业点公开招商,诚邀优质的餐饮运营商家入驻。报名要求:具备成熟运营经验与良好资质,资质需经预审。报名截止:2025年5月23日。详情请咨询:孙先生,电话:15295530206。

老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779。

遗失

遗失 南京市鼓楼区钱塘路14号106室房屋租赁证一本,租赁人:李玉翠,声明作废。

遗失 自贡市恒信电气工程有限公司(车牌号:川CXH923)4月份禁区通行证,声明作废。

胡勇鹏 遗失身份证,证号:4127232001****4635,特此声明。

丁俊豪 遗失常州工程职业技术学院学生证,证号(学号):2022058215,声明作废。

公益广告

木
林

双面用纸 节约森林

中宣部宣教局 中国文明网