

# 潮湿天气烦恼连连

## 科学应对 将潮湿不舒适度降到最低

每年六七月份,我市总会迎来一场绵延不断的雨之拉锯战——梅雨季。连绵的阴雨不仅让空气闷热、衣服难干、地板湿滑、柜子发潮,更让人感觉仿佛泡在水里,生活的节奏也似乎被潮气拖慢了半拍。如何应对即将到来的梅雨季?请收好这份健康与生活指南。



潮湿天气(AI制图)

### 湿气困身 警惕 潮湿病

这几天,我市空气湿度大、气温高,在这种天气下,不仅会影响人的情绪,有的人还会诱发相关疾病。6月5日,记者采访了我市全科医学专家丁遥。他指出:潮湿闷热的天气容易引发支气管炎、哮喘、鼻炎等疾病,尤其是过敏体质和老年人群体应格外注意。丁遥补充,不少人在潮湿天气下还会出现关节酸痛、皮肤瘙痒

等症状,这都是湿气滞留体内的表现。另外,潮湿天气气压波动较大,还容易诱发心脑血管疾病。如果有高血压、心脏病病史的人群,建议监测血压、保持规律作息,避免情绪波动和过度劳累。丁遥说。

针对潮湿天气如何做到健康饮食的问题,我市中医执业医师程高虎介绍,应以健脾祛湿为主,可适当食

用薏仁、茯苓、陈皮、苍术等具有健脾利湿功效的食材。

比如可以用薏仁和茯苓煮粥,有利于排湿健脾,苍术和陈皮则可泡茶饮用,改善湿重体质。程高虎提醒,每个人体质不同,如果自行大量进补、用药不当,反而可能加重湿气或导致脾胃不适,建议根据个人体质在中医指导下食用。

### 居家防潮 从细节做起

除了身体上的不适,潮湿天气也为细菌、霉菌的滋生提供了温床,家中物品很容易受潮发霉。因此,在潮湿天应尽量保持门窗关闭,尤其是在早晚湿度最大的时间段,可以减少湿气入侵,守住干爽的生活环境。

记者采访了我市多家家政公司,总结了市民在防潮方面的一些实用小妙招。一是铺报纸吸湿,可在地板、衣柜内部铺上旧报纸,能有效

吸附湿气。二是用生石灰除湿,将生石灰用布袋装好,放置在房间角落、衣柜、鞋柜中,这是一个传统又高效的除湿方式。三是开启空调除湿模式,根据不同的空调品牌,开启Dry、干燥或除湿模式,每天定时运行几小时,可以迅速降低空气湿度。四是使用除湿机,家用除湿机虽然成本略高,但对控制室内湿度尤为有效,尤其适合有老人和儿童

的家庭。

另外,市民还需特别注意电器的防潮问题。我市家电市场销售人员胡女士提醒:潮湿天气期间,电视、洗衣机、微波炉等电器最好维持待机或定期通电状态。电器元件发热能起到防潮作用。有些电器若长时间不使用,建议用防潮罩覆盖,防止潮气渗透主板造成故障。

融媒记者 桂荣超

一周天气早知道

## 芒种至 仲夏始

### 高考前期体感闷热后期多阵雨

6月5日,我们迎来了二十四节气中的芒种节气。作为夏季的第三个节气,芒种意味着孟夏将尽,仲夏登场。

芒种前后,气温会显著升高。今明(6月6日至7日)两天,我市最高气温直逼35,这样的气候特征,正应了芒种节气。

6月7日至10日,是一年一度的高考时间。目前来看,6月7日,我市以多云为主,部分地区阴有阵雨或雷雨,最高气温35。6月8日至10日,天空云层较多,阴有阵雨,但雨量不大,以时而出现的小阵雨为主,出门带上雨具就可以了。最高气温有所下降,逐日降回30以下,但是湿度大,

配合较高的气温,闷热感明显,建议考生们选择吸汗透气面料的衣着和清凉饮品,另外还可以准备一些防暑药品,如藿香正气水、清凉油等。6月11日开始,雨量稍减,6月12日,以阴到多云天气为主,部分地区有阵雨。

随着杨梅红熟,很多人会问要入梅了吗?一般来说,在浙江入梅有两个标准,一是夏季风爆发后,西北太平洋副热带高压脊线活动范围大于等于北纬18度,小于北纬25度,连续5日平均气温超过22;二是梅雨带的中心稳定在浙江中北部,包括浙北地区、浙中的金华、衢州地区和台州的西北、丽水地区北部共49个国家

基本气象站中,三分之一以上站点测得5天中4天有降水。符合上述标准,才算入梅。目前资料信息来看,近期我市气温逐渐升高,且多阵雨天气,符合入梅条件,预计我市6月7日或8日正式入梅。

入梅到出梅,平均30天左右。市气象台特别提醒,入梅后我市多阵雨或雷雨天气,且大气不稳定能量大,易出现强雷电、短时暴雨和局地雷雨大风等强对流天气,大家要密切关注气象部门发布的最新预报预警信息,合理安排出门时间和路线,做好防御措施。

融媒记者 吕晓婷

记者帮办

便民服务邮箱 ykrm88@163.com

## 人行道旁墙面 破相 路灯上广告牌 欲坠 蓝天路人行路段 环境秩序引关注 高新区回应将及时整改

近日,市民胡先生向本报 记者帮办 栏目反映,我市蓝天路某段人行道上的墙体存在破损、小广告乱贴乱写以及路灯上公益广告牌倾斜老化等问题,希望相关部门加以修整。

6月5日,记者来到现场,发现胡先生所说的墙体确实存在多处破损。部分墙体涂料剥落,露出斑驳的水泥面,墙面上小广告随意张贴,招工信息、转让广告等杂乱无章,与周围环境格格不入。而路灯上的公益广告牌则整体倾斜,固定处有明显脱落老化的痕迹,似乎随时可能掉落,存在安全隐患。

这虽说是一些小问题,但是也持续了一段时间了,我平时路过这里也没怎么在意。反倒是前几天我和孩子站在墙边等家人,他好奇地读起了墙上的字,还问我灯柱上的牌子是不是要掉了。胡先生表示,当时墙上还贴着不太适宜儿童的广告内容,在顺手撕下后,他也意识到了问题。他希望相关部门尽快修整设施,美化环境,降低安全风险。

随后,记者联系了永康高新技术产业园区管理委员会。



墙体破损 小广告乱贴乱写  
公益广告牌倾斜

永康高新技术产业园区管理委员会:

已关注到市民反映的问题,近期会尽快派人员前往现场,修复破损墙体、清理小广告,同时也将更换并加固倾斜的公益广告牌,后续会加强对该路段设施的巡查维护,为市民营造一个整洁、安全的生活环境。

记者手记

城市环境设施关乎市民生活品质与城市形象,在平日里或许有不少类似胡先生提到的司空见惯的小问题,但如果长期忽视,也将有损城市形象。

此次市民的积极反馈和部门的快速回应,展现了城市治理中多方协同的良好态势。期待整改后,蓝天路该路段恢复整洁美观的面貌,也能为周边居民营造更舒适的生活环境。希望更多市民从自身做起,关注身边问题,共同助力美丽城市建设。

融媒记者 邵思民