

暴雨、雷暴、大风

陕西连发多个预警

7月18日,陕西省气象台接连发布高温黄色预警与强对流天气蓝色预警,高温与雷暴、短时强降水等即将“上线”。随后,陕西多部门联合发布相关风险预警,提示各地做好山洪、地质灾害及交通安全、旅游安全等防范工作,公众需密切关注天气变化,注意出行安全。

省气象台7月18日9时30分发布高温黄色预警:7月19日陕北黄河沿线局地、关中平原中东部部分、陕南河谷地带部分地方有35℃以上的高温天气,其中西安北部、咸阳南部、铜川南部、渭南部分地方最高气温可达37℃以上,渭南中部局地最高气温可达40℃以上。

省气象台7月18日10时继续发布强对流天气蓝色预警:受高空槽和副高外围暖湿气流共同影响,预计7月18日10时至19日10时,陕北西部、关中西部及南部、陕南有雷暴天气,其中西安南部山区、宝鸡部分、咸阳北部、汉中

市全域、安康部分、延安西部、榆林西部及北部有短时强降水。宝鸡北部、榆林西部有雷暴大风或冰雹,阵风可达8级以上。

省水利厅联合省气象局于7月18日12时15分发布山洪灾害气象风险预警。请各地各部门落实防御责任,紧盯危险区与强降雨重叠区,加强实地监测与预警叫应,提前做好转移避险防范。

省气象台7月18日18时发布暴雨蓝色预警:受西风槽影响,预计7月18日20时至19日20时,西安南部部分、宝鸡部分、咸阳北部、铜川西部、延安西部、榆林大部、汉中部分、安康北部有大雨,西安局地、宝鸡部分、延安局地、榆林局地、汉中部分有暴雨。榆林局地有大暴雨。

省交通运输厅、省公安厅交通管理总队和省气象局7月18日20时联合发布交通气象风险预警:暴雨和强对流天气将造成全省部分公路路段道路湿滑、积水、

低能见度、横风风险高,可能对交通安全和通行效率有不利影响,请及时关注当地气象部门递进式发布的短时临近预报预警信息。建议相关部门落实应对大风、雷电、低能见度和强降水天气的工作方案和措施,加大对桥梁、涵洞、山谷、隧道进出口等重点路段的巡查力度,及时发现并排除安全隐患,必要时采取交通管制措施。

省文旅厅、省气象局7月18日20时联合发布旅游气象风险预警:涉山涉水景区需高度关注并提前采取应急措施,进一步完善气象灾害应急预案,做好强降雨、雷电等天气的防范准备,及时排查登山、野外露营等高风险项目安全隐患,关停缆车等高空项目,做好游客预警避险工作,确保游客生命财产安全。公众需减少不必要的出行计划,避免前往山区、河谷等涉山涉水景区旅游。

本报记者 陶颖 实习生 李果

7月20日至21日本轮高温结束

7月18日,记者从西安市生态与农业气象中心获悉,今年夏季以来(以6月1日为起始),西安地区高温天气频繁出现且强度大、范围广。卫星监测显示高温覆盖西安平原地区全域,市区及偏北部区县出现强热岛。

夏季以来,西安市平均气温28.0℃,较常年同期偏高2.1℃,全市高温日数累计达28日142站次。

记者从西安市气象台获悉,7

月19日午后起至7月20日上午有一次较明显降水过程,量级以中雨为主,南部地区局地大雨到暴雨;降水前期以对流性降水为主,伴有短时暴雨和雷雨大风,阵风5级~6级,7月20日上午雨势有所减弱,转为稳定性降雨。短时暴雨影响区域易引发山洪、中小河流洪水及地质灾害等次生灾害,需注意防范。受降水影响,7月20日至21日最高气温降至31℃~33℃,本轮高温结束。

具体预报:西安7月19日:多云转中雨,南部局地大雨到暴雨,24℃~39℃;7月20日:小雨转多云,偏东地区中雨转多云,25℃~32℃;7月21日:多云间晴,午后有分散性雷阵雨,26℃~33℃;7月22日:晴间多云,25℃~35℃;7月23日:晴间多云,26℃~36℃;7月24日:晴天,26℃~37℃;7月25日:晴天,27℃~38℃。

本报记者 陶颖 实习生 李果

进入防汛关键期

“七下八上”为何多雨

每年“七下八上”是我国的防汛关键期。这一时段是华北、东北地区一年中降水最多的一个时期,雨量多、强度大、分布不均,雷电、冰雹、大风等强对流天气也较常出现。数据显示,在“七下八上”短短一个月左右,北方地区降雨量可能占到全年的三分之一。华北、黄淮、东北以及位于黄土高原的陕、甘、宁等地都将迎来一年中最集中的降雨。

为什么北方的雨集中在这时候下?

专家表示,这与西太平洋副热带高压有关。每年7月下旬前后,夏季风的北边缘推进到华北地区,同时副热带高压脊线位置相对稳定维持在北纬25°以北。副热带高压就像一个水汽“传送带”,借助其西南侧的西南气流或偏东气流把洋面上的水汽源源不断地向北输送,为华北地区提供了充足的水汽条件。暖湿气流一旦与东移南下的冷空气相遇,就容易形成强降水或持续性降水。

据中央气象台预报,18日至22日,西北地区东部、西南地区、华北、黄淮、内蒙古和东北地区等



新华社发 商海春 作

地就有一轮较强降雨过程。

“七下八上”阶段,北方暴雨的产生还受到地形影响。呈南北走向的太行山脉横亘于黄土高原和华北平原之间,对华北的天气系统特别是暴雨有着重要影响。

此外,“七下八上”也是台风活跃的时期。由于台风本身携带大量水汽,一旦北上容易带来强降雨。2023年第5号台风“杜苏芮”登陆后,其残余环流继续北上,为山东、京津冀及辽宁等地带来大范围强降雨。

比起北方集中的降雨期,南方地区一年中往往有多个多雨期。北方对于暴雨的承载能力比南方稍弱,所以这一时期尤其需要做好防灾减灾救灾准备。

专家提醒,北方较强降雨过程已经开启,部分地区小时雨强较强、累计雨量较大,公众需警惕局地强降雨可能引发的山洪、泥石流等次生灾害,远离地质灾害易发区。

(据新华社北京7月18日电 记者 黄荻)

应对强降雨 保障市民安全

西安多区县启动封山控峪



民警在峪口劝导过往车辆。 本报记者 葛兰 摄

本报讯(记者 葛兰)7月18日,为应对强降雨天气,确保市民生命财产安全,西安市长安区、蓝田县、鄠邑区相继发布封山控峪通告,对秦岭山区峪口实施封闭管理。

长安区于7月18日发布通告,明确自7月18日16时起至本轮降雨结束,对辖区内秦岭山区所有峪口实行“只出不进”的封闭管理。其间,山区内景区景点、农家乐、民宿等场所一律暂停营业,施工全部暂停,施工人员及设施设备需提前撤离至安全地带,所有进山游客、“驴友”等非常住人员需尽快离开。

蓝田县发布暴雨红色预警,于7月17日16时起对秦岭山区所有峪口峪道实施封闭管理。除公务、救护、抢险等必要人员外,其

余人员不得进入山区,沿山景区、农家乐等暂停营业,施工人员需提前撤离。同时,要求各镇街、村组加强风险点群众疏散撤离工作,确保“一个不落”。

鄠邑区针对7月17日傍晚至19日的明显降雨过程,自7月17日20时起封闭辖区秦岭山区所有峪口峪道。公安、交警部门对环山路鄠邑段沿线峪口实施交通管制,户菜路暂时封闭。山区内施工(除防汛抢险外)全部暂停,旅游景点、民宿等场所关闭,相关部门在7月18日11时前劝离已进入峪口的游客,并通过多种渠道滚动播报管控信息。

封山控峪各区县均表示,将根据雨情预警情况适时调整管控措施,因封山控峪带来的不便,敬请广大市民、游客谅解。

三伏天专家教您:

做好健康防护 走出误区

7月20日,三伏天将登场。7月18日,记者采访西安市气象局生态与农业气象中心高级工程师曲静,帮助公众科学认识,做好防暑降温与健康防护,同时走出养生误区,平安度夏。

这些健康防护要点要记牢

三伏天的特点是高温天气持续时间长、强度大;容易形成“高温+高湿”的“桑拿天”,昼夜温差较小。高温天气健康防护的核心是“预防为主”,通过科学调节环境、合理安排作息、做好个人防护和饮食调理,有效降低高温健康风险。

在健康防护方面,应尽量避免在午后高温时段进行户外活动,外出时做好防晒措施,如涂

抹防晒霜、佩戴遮阳帽和太阳镜等;及时补充水分,多喝淡盐水或绿豆汤,避免饮用大量冷饮;保持室内通风,合理使用空调,将温度设置在26℃左右,避免室内外温差过大。在生活作息方面,应保证充足的睡眠,饮食以清淡易消化为主,多吃新鲜蔬菜水果。当发布高温橙色或红色预警时,老弱病残孕等特殊人群应减少外出。

走出误区 科学养生过三伏

误区1:三伏天要“捂汗排毒”,越出汗越健康。

建议:出汗以“微汗”为宜,避免剧烈运动或高温环境下强制捂汗。

误区2:三伏天不能吃冰,一点凉的都碰不得。

建议:可少量吃常温或微凉的食物(如室温西瓜、凉白开),避免直接食用从冰箱取出的冰镇食品。

误区3:三伏天要“猛补三伏”,多吃大鱼大肉。

建议:三伏天进补应以“清补、淡补”为主,避免辛辣油腻;可适当补充优质蛋白,但需控制量,搭配清热利湿的食材。

误区4:三伏贴“包治百病”,

所有人都适合贴敷。

建议:通过穴位贴敷温阳药物调理虚寒体质,并非适用于所有人,也不能替代疾病治疗。

误区5:三伏天要少开窗,避免“热邪入体”。

建议:合理开窗通风,建议上午10时前或傍晚气温较低时开窗,每次通风30分钟;正午高温时关闭门窗并拉遮光帘,搭配风扇或空调降低室内温度。

三伏天养生没有绝对的“禁忌”或“必做项”,关键是根据自身体质调整习惯。无论饮食、运动还是保健,都需遵循“不过度、不极端”原则,才能平安度夏。

本报记者 陶颖 实习生 李果