

“杜苏芮”增强为台风级，将严重影响我省

先送高温热浪 后携雨水降温

本报讯（记者 朱道衡）昨天大暑节气，厦门人经历了“上蒸下煮”的桑拿天。上千公里外，“杜苏芮”增强为台风级，预计将于27日-28日严重影响我省。气象部门预测，今天我市维持多云、岛外局部雷阵雨天气，明后天，“杜苏芮”外围下沉气流和副热带高压携手送来高温热浪，27日起“杜苏芮”又将带来雨水，逐步驱散暑气。

昨天我市城区最高气温普遍在32℃~35℃，空气湿度大，市民感觉闷热难当。下午5时，“杜苏芮”加强为台风级，预计“杜苏芮”将以每小时10公里左右的速度向西偏北方向移动，强度逐渐增强，今天转向西北方向移动，向台湾东南部沿海靠近，强度逐渐加强，最强可达强台风级或超强台风级。

由于台风距离尚远，今天我市仍是多云天气，偏南暖湿气流送来水汽，让空气湿度居高不下，岛外局部地区可能有雷阵雨。

明后天，“杜苏芮”外围下沉气流将送来热浪，加之副热带高压助力，气温进一步攀升，我市将迎来酷暑高温天气。思明、湖里、翔安最高气温可达35℃~37℃，局部超过37℃；集美、海沧、同安会出现36℃~38℃高温，局部超过38℃。

同时，明天起，受“杜苏芮”影响，偏南风将转为东北风，我市沿海风力将明显增大，相关海域航行或作业的船只应及时回港避风或避开台风影响区域。

预计，大后天开始，“杜苏芮”将带来一轮明显降水，局部地区伴有短时强降雨、雷雨大风等强对流天气，可能引发崩塌、滑坡等地质灾害及城乡积涝等次生灾害。雨水也驱散暑气，29日城区最高气温降至30℃左右。不过，气象专家强调，目前“杜苏芮”路径还存在变数，市民要及时关注最新预报，做好防风措施。



厦门天气

今日最高温

34℃



今天 多云 岛外局部地区有雷阵雨

27℃~34℃



明天 晴到多云

27℃~35℃



后天 晴到多云

28℃~35℃

（数据来源：厦门气象微信公众号）

海洋预报

高潮时：0时00分和16时03分
低潮时：10时10分和22时16分

表层水温：10时10分至30.5℃
厦门岛南部海域浪高：0.4米至0.8米 小到轻浪

厦门海洋环境预报台发布

炎炎夏日 用冰有学问



天气炎热，清凉解渴的糖水颇受市民游客欢迎。

冰凉糖水迎来销售高峰期 店里座无虚席周末外卖还会“爆单”

文/图 本报记者 杨霞瑜 实习生 黄晶晶

昨日是大暑节气，意味着到了一年中最炎热的一段时间，我市多家糖水铺迎来销售高峰期。连日来，记者走访幸福路、大同路、禾祥西路等地发现，不仅传统的糖水铺颇受市民游客欢迎，悄然兴起的“无人糖水铺”也吸引不少消费者尝鲜，感受夏日的清凉。

传统糖水铺座无虚席 外卖订单较前两月翻了一番

位于幸福路的一家糖水店内，记者望眼过去座无虚席，顾客围桌而坐，冰豆酪、杨枝甘露等糖水成为市民游客降温消暑的首选。

据店员介绍，入伏之后，店铺的客流量显著增加，周末尤其明显。“晚上7点至8点的高峰时段，基本上都得等位。”店员告诉记者，除了店内顾客络绎不绝，线上外卖订单同样暴涨，与两个月前相比，总量几乎翻了一番。除了幸福路，记者走访故宫路、禾祥西路等地的糖水铺，发现它们也销售红火。“现在每天生意都特别好，外卖单日配送量超过百单不在话下，周末还会‘爆单’。”故宫路上的一家糖水铺店员说。在嘉莲路、中山路、百家村路等人流量较大的街区，记者发现新开了不少糖水铺。

“无人糖水铺”悄然兴起 市民可自助选购并打包结账

暑热之下，自助选购、自行打包、自



融化从快到慢顺序

- 1 冰箱冷冻后的自来水
- 2 制冰机冷冻后的自来水
- 3 冰箱冷冻后的纯净水
- 4 制冰机冷冻后的纯净水

本报记者 房舒 实习生 洪伊琳

昨日是二十四节气的“大暑”，入伏后厦门多日高温。有细心的市民在吃冰饮时发现，外购加冰饮料中的冰似乎比家里冻的冰化得更慢。这是错觉还是真相？近日，本报记者做了这样一个试验：取样纯净水与自来水两瓶装入四瓶，分别在两种不同制冰环境下制冰，再观察同样室温下的融化情况，探究影响冰块融化快慢的因素。

饮料里的冰块 比家里冻的冰块化得慢？

前几天，市民林女士在买了一杯加冰的柠檬茶后发现，饮料都喝完了，里面的冰块却1个多小时都没化完，这让她想起了家里冰箱里拿出的冰块，不到半小时就都化成了水。“难道外购饮料里的冰，化得比家里冻的冰更慢？”林女士有些困惑。“有三个较大的变量，决定了冰块融化速度的快慢。”从事餐饮行业多年的李先生解读。首先是材料，不同水质会影响融化速度；其次是制冰设备，最后还有冰块融化时所处的环境。

自来水和纯净水各两瓶 用不同方式制冰

根据李先生所言，记者找来自来水两瓶，纯净水两瓶，每瓶均为550毫升。

原材料与制冰方式 影响冰块融化快慢

为何会有以上差异？双十中学物理老师俞晓云解读说，一般情况下，家庭自制冰块，大多是把水装在制冰盒中放入冰箱，结冰过程是由外向内的，容易在冰体中产生气泡。而店里做冰块用的大多是商用制冰机，其制作的冰块是由内向外结冰的，这种结冰方式使冰块内少有气泡，冰体晶莹剔透且密度大，比起家庭自制冰，其融化过程中与液体接触面积更小，散热速度慢，冰块融化较慢。且商用制冰机制作的冰块温度更低，融化需要更长的时间。

除此之外，制冰用水的纯净度也会影响冰块融化速度，如制冰采用的水是纯净水或蒸馏水，比起普通的自来水或者矿泉水，冰块融化更慢。综上，用杂质更少的水倒入制冰机中制出来的冰，与其他冰块相比确实融化得更慢。

多吃「苦」少动怒

解暑茶 免费饮

大暑已至 祛暑有凉方

本报记者 刘蓉 通讯员 倪晶莹
大暑是一年天气最热、湿气最重的时节，暑气至浓、万物盛极。厦门市中医院药学部副主任药师彭连共说，此节气的养生保健重点是“防暑”与“祛湿”。中午暑气最重，尽量少出门，外出应做好防晒措施。

饮食 以清补为主 适当吃苦味食物

“暑天无病三分虚”，饮食上应以清补为主，既要清热解暑，又要养护阳气、调补虚弱。

可以自制消暑茶饮清暑益气茶：由适量淡竹叶、芦根、荷叶、麦冬、西洋参等组成，清暑益气、生津利水，适用于身热多汗、口渴心烦、体倦少气等暑热伤津耗气之证。

饮食上宜食用健脾利湿食物，如绿豆、莲子、冬瓜等清热解暑，山药扁豆等健脾补虚。夏季阴液损耗较多，适当补充淡盐水外，可多食银耳、百合、鸭肉等益气养阴的食物。适当吃苦味食物，如苦瓜、苦菜等，清热解暑，健脾开胃，还能消除疲劳。

心理 当心“情绪中暑” 要避免生气着急

另外，大暑时节高温酷热，人们易动“肝火”，经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题，也被称为“情绪中暑”。“情绪中暑”对夏日养生和身心健康危害很大，特别是老年、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺

血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。避免生气、着急等极端情绪，应尽量做到“心静自然凉”。

起居 保证充足睡眠 较阴凉时外出散步

高温天气，要保证充足的睡眠，“夜卧早起，午间小憩”；健身运动应尽量避免太阳高照之时，可在室内进行温和的运动：太极拳、瑜伽、游泳等，或在早、晚较阴凉时外出散步。

在这酷暑多雨，气候闷热，湿热交蒸的时节，不仅是养阳气、祛湿气的好时机，也是“冬病夏治”“内病外治”的黄金时期。对于如患有慢性支气管炎、支气管哮喘、腹泻、过敏性鼻炎等虚寒型病者，可以利用大暑这个最佳的治疗时机进行三伏贴、三伏灸的疗养调理。

药膳推荐

枸杞芦根丝瓜汤

枸杞子6克、芦根6克、丝瓜100克、虾米适量。

功效：生津止渴、滋补肝肾。

养生杂豆粥

黄芪20克、白扁豆15克、绿豆15克、薏苡仁15克、莲子15克、红枣3颗、枸杞6克，粳米适量。

功效：补气健脾、清热消暑。



全市112家鹭燕大药房门店为户外劳动者免费提供纳凉、花茶、中暑应急药物等。

本报讯（文/图 记者 李晓平 通讯员 施慧敏）烈日炎炎，严峻的酷暑“考验”，让奋战在户外的一线工作者尤其辛苦。近日，厦门的金牌老字号鹭燕大药房推出“鹭燕护您平安渡夏”公益活动。在全市112家门店内，免费提供纳凉、花茶、中暑应急药物等，在最炎热的三伏期间，力所能及地为户外工作者送上一份健康保障。

此次公益活动中，鹭燕大药房充分发挥门店覆盖广、可及性强的优势，不仅厦门地区所有门店，均开放给市民作为纳凉场地，提供解暑花茶免费畅饮，还筹集了近10万份藿香正气类药物和仁丹，分发至厦门区域的每家门店，供出现暑热不适的户外工作者就近、无偿、应急取用。

除户外工作者外，年龄较大或体质较弱的市民，若长期待在户外高温环境，

也容易出现中暑症状，有需要的厦门市民，可到任意一家鹭燕大药房门店取用应急药品，并在执业药师的指导下服用。

据了解，活动开展后已有不少户外工作者就近到鹭燕大药房饮用花茶、取用药物。据鹭燕大药房执业药师介绍：中暑分为阴暑和阳暑，阴暑适用藿香正气类药物，而阳暑适用仁丹，两种药物不可混用。所以，大家在取用药物时，务必根据症状用药，也可咨询鹭燕大药房的执业药师后再行取用。

