

汛期来临,极端天气防范应必备这些知识



每年 5 月至 9 月,随着南海夏季风的爆发,我国自南向北逐步进入汛期。此时天气系统活跃、降水频繁,极端天气事件进入多发期。在全球气候变化背景下,极端天气的频率和强度显著上升,给社会运行和公众安全带来严峻挑战。掌握汛期天气特征、科学预警机制及应急避险知识,是保障我们生命财产安全的重要基础。

汛期常见极端天气有哪些?

汛期的极端天气类型多样、破坏性强,主要包括以下几类:

暴雨和短时强降水:汛期最典型的天气现象,既可能是持续性暴雨,也可能是局地突发的“倾盆式”短时强降水。容易引发城市内涝、山洪暴发、滑坡和泥石流等次生灾害。

台风和热带风暴:强风、暴雨和风暴潮复合型气象灾害,是华南、华东沿海地区面临的重要气象灾害,具有突发性强、影响范

围广、破坏力大的特点。

强对流天气:包括雷暴、大风、冰雹、龙卷风等,通常突发于午后或傍晚时段,持续时间短,但破坏力强,易对农业、电力设施和人身安全造成威胁。

高温和干旱:汛期后段常出现“旱涝急转(由极端干旱突然转为强降水的现象)”的极端现象,高温炎热既影响作物生长,也易引发森林火灾,威胁供水和能源保障。

怎么判断是不是“极端天气”

气象上的“极端天气”并非简单指“天气很差”,需结合历史罕见性与实际影响综合评判:

强度达到极值:强度接近或超过历史极值,在记录中非常少见,例如暴雨量达到“百年一遇”。

持续时间长:比如连续几天高温或连日暴雨。

影响范围广:如台风影响波及多个地区,造成连锁反应。

致灾性强:对社会运行造成严重干扰,如地铁停运、道路封闭、房屋被淹等,已经或可能造成人员伤亡和重大财产损失。气象部门通常会根据这些指标发布黄色、橙色、红色等不同级别的预警,级别越高,意味着天气越极端,影响越大。

遇到极端天气的特别注意事项

在极端天气来临前,及时获取权威预警信息是关键。可通过中央气象台等官方渠道或通过订阅本地城市预警等方式获取信息,并学习基本的防灾减灾知识。

暴雨天气应对:尽量避免外出,尤其是暴雨黄色及以上预警时;避免进入地下通道、隧道、低洼积水区;开车遇积水勿强行通过,水位达轮胎高度 1/2 时应立即掉头。

台风天气应对:加固门窗、阳台物品及时收起;停止高空作业、远离广告牌和临时建筑;海边养殖、渔船提前转移避风。

强对流天气应对:室外人员立即进入室内,避免使用电器;雷雨时远离树木、电线杆等高大物体;不要在开阔地撑伞、打电话,避免靠近水体。

高温天气应对:避开高温时段外出,外出注意防晒防暑;增加饮水量、减少剧烈运动,老弱人群特别注意防中暑;合理使用空调、电扇,注意用电负荷和线路安全。

结语:汛期是一年中极端天气最频繁的时期。虽然我们无法阻止极端天气的发生,但可以通过学习防灾知识、提升风险意识,提前做好应对准备。面对极端天气,安全始终是第一位。做好防范,未雨绸缪,才是每个家庭、每个城市安然度汛的关键所在。

来源:科普中国



夏日到来,户外活动正当时,尤其是徒步、登山、水上运动或露营,成为多数人的选择,但人们往往只关注防晒和中暑,却容易忽视另一种极端情况——失温。

失温是怎么回事?

失温症又称低温症、低体温症,一般是指人体热量流失大于热量补给,从而导致人体核心区温度降低、调节失衡,无法维持正常体温的现象。

正常情况下,人体通过体温调节系统维持核心温度在 37℃ 左右,一旦产热低于散热,就会引发失温,严重时可致死亡。

轻度失温表现为发抖与意识混浊;中度失温发抖停止,但意识不清加剧;重度失温可能昏迷、心搏骤停,甚至出现反常脱衣现象,增加死亡风险。

夏天也会失温?

即使是夏季,也有可能出现失温的情况。在高温环境下,人体主要依靠汗液蒸发来散热,维持体温平衡。当环境湿度较高或者有风时,汗液蒸发带来的散热效果更好。如果散热速度远超身体自身产热能力,就可能会导致人体表面温度快速降低,从而使体内核心温度下降,出现失温症状。

此前新闻报道的马拉松运动员在比赛中出现失温,正是剧烈运动导致大量出汗、衣物湿透,加上奔跑时产生的相对风速,共同加速了热量流失,最终引发核心体温降低,导致失温情况。

这几种情况也会导致失温

大量出汗后遇冷刺激。登山、跑步、高强度徒步等剧烈活动后,人体大量出汗,此时如果突然进入温度较低的空调房或遭遇冷风,可能会因温度骤变和冷风引发不适。

长时间水中活动,如漂流、游泳、溯溪、水上乐园游玩等。衣服被水浸湿后,水分持续蒸发会带走大量热量。水的导热系数远高于空气,而温度低于人体核心体温,人体在水中会持续、高效地将热量传递给水,如同被“吸热”。长时间浸泡,尤其是在流速较快 的水中,热量流失速度远超身体产热能力,极易导致失温。

昼夜温差大或极端天气。夏季山区或野外昼夜温差大,如果在户外遭遇大风、降雨等天气,或者在山区露营时保暖不足,都有可能造成失温。

出现失温该如何处理?

脱离湿冷环境,更换干燥衣物;发现有人出现失温症状时,要立即将患者脱离低温环境,转移至温暖、避风的安全环境或医院,隔绝湿冷。还要检查失温者的衣物,尽快替换潮湿的衣物,擦干身体。

核心部位供暖:用热水袋、发热贴等对失温者核心部位进行加温。需要注意的是,只需针对颈侧、腋窝、腹股沟等核心部位进行加温,千万不要采用搓手搓脚等方式给四肢加温,否则会导致四肢冷血回流到心脏,可能引起心搏骤停。复温时也不能泡热水,防止出现复温休克等情况。

及时送医:根据失温者情况,采取相应的急救措施或拨打 120 急救,送医途中保持平躺,避免剧烈移动。

补充能量:轻度失温的患者可以小口慢饮热巧克力或糖水,快速补充能量,但中度或重度患者需要禁食禁水,防止窒息。

来源:科普中国



夜间马路危机:

远光灯背后的事故真相

故的发生。

·遇到对向远光先减速

车辆高速行驶中,一旦发生危险情况,驾驶员无法及时做出反应。遇到远光灯照射时,减速慢行给驾驶员留足了反应时间,会尽可能避免事故的发生。

·闪灯鸣笛提醒滥用远光灯的司机

为了避免事故的发生,驾驶员应该及时提醒滥用远光灯的车主,可以通过鸣笛或者闪烁车灯的方法,提醒对向车主,及时调整车辆灯光状态。

如何正确使用车灯

夜间行车,正确使用灯光的重要性不言而喻,那么,你真的会用车灯吗?

·这些情况应该使用远光灯

夜间在没有路灯、照明不良的郊区公路、高速公路行驶时,可以使用远光灯。

在一些特殊情况下可交替使用远近光

灯进行示意,如夜间超车时、夜间通过急弯、坡路、拱桥、人行横道或者没有交通信号灯控制的路口时。

·遇到以下情况不要随意使用远光灯

在没有中心隔离设施或者没有中心线的道路会车时,距相对方向来车 150 米内不能使用远光灯。

在没有中心隔离设施或者没有中心线的窄桥、窄路与非机动车会车时不能使用远光灯。

通过有交通信号控制的交叉路口,转弯时不能使用远光灯。夜间没有路灯、照明不良或者遇有雾、雨、雪、沙尘等低能见度情况下行驶时,同方向行驶的后车与前车近距离行驶时,不能使用远光灯。

夜间超车时,应远近光灯交替使用,提醒前方车辆。在照明较好的城区不宜使用远光灯。

来源:央视新闻、北京晚报、广州日报

夜晚出行,那些开启着刺眼强光的电动自行车,正在成为越来越多人的困扰。尤其是在相对昏暗的路段,当强烈的灯光迎面而来,甚至照得人睁不开眼,有人把这刺眼的白光,称为强光“刺客”。

据了解,加装远光灯的电动自行车多数是外卖骑手所有。对于一些赶时间、追求速度的外送骑手来说,为了骑得更快、为了自身安全,就要用更亮的灯,把更远的路况照得更清楚。

不过,这些外卖员的“安全小心思”,对其他道路交通参与者来说,就变成了一种麻烦。北京警察学院柳实教授表示,按照违反远光灯使用的法条,可以罚款 100 元到 200 元,有些地区可能罚款金额更高,深圳最高罚款 1000 元。如在路上违法骑行,违法使用超标灯光引发事故,可能要承担相应责任,甚至要承担刑事责任。

生活中,不仅是电动车,一些汽车也会长时间使用远光灯,让我们一起来了解远光“刺客”。

滥用远光灯的危害

公安部统计数据显示,我国夜间发生的交通事故中 30%-40%与滥用远光灯有关,且呈不断上升趋势。

瞬间致盲。远光灯可让对方驾驶人瞬间致盲,致盲时间最短也要持续 2-3 秒左右。

速度和距离的感知力下降。夜晚光线不好,对驾驶员判断车速和距离有所影响,如遇远光灯照射,会因误判发生交通事故。

宽度的判断力下降。远光灯所产生的超大光晕会占据人眼视觉中很大一部分面积,从而使得对向驾驶人对来车的宽度以及它身后情况的判断力下降,易误操作。

遭遇远光“刺客”如何处理

很多驾驶员碰到远光车辆,第一时间想到的是和对方“对射”。在这里提醒大家:千万不要开斗气车!斗气对射的结果是双方都无法及时了解路况,最终极易导致事