

加长三伏叠加厄尔尼诺 今夏岛城会刷新高温纪录吗？

气象、医护答疑解惑，并带来高温知识、防暑指南

□记者 傅明燕 通讯员 许欣欣

本报讯 刚入伏，舟山持续晴热模式开启，户外稍作停留便浑身汗湿，闷热感扑面而来。国家气候中心监测数据显示，今年5月起赤道中东太平洋已进入厄尔尼诺状态，预测今年秋季至冬季将发展为一次超强厄尔尼诺事件。不少市民心存疑问：长达40天的加长三伏，是否意味着高温天数大幅增多？厄尔尼诺是否会加剧本地酷暑？7月17日，记者走访市气象台、舟山医院，邀请专家答疑解惑，并带来全套科学防暑指南。

厄尔尼诺是赤道中东太平洋海温持续偏高、引发大气环流异常的气候现象。市气象台台长陈梅汀介绍，虽然国家气候中心预测今年秋季至冬季将形成一次超强厄尔尼诺事件，但厄尔尼诺存在明显滞后效应，增温影响往往在次年表现更为显著，不会同步推高我国夏季气温，“厄尔尼诺现象不会直接造成舟山极端高温，更多表现为高温天气提前登场、持续时间有所拉长。”

今年入伏时间偏早，三伏天共计40天，中伏长达20天，这也是市民体感格外闷热的主要原因。陈梅汀同时纠正大众认知误区：三伏时长与高温天数不存在对等关系。综合气象预测，今年夏季全市平均气温小幅偏高，35℃以上高温日数预估5至8天，常年均值为5.5天，较去年9天有所减少。气温整体呈“前高后低”走势，出现40℃以上极端高温的概率极低，全市最高气温基本维持在37℃至

39℃区间。

未来一周舟山将迎来多云局部阵雨天气，高温得到阶段性缓解。7月18日多云，午后转阴，局部有阵雨或雷雨，最高气温36℃；周日至周四多分散短时阵雨，最高气温回落至32℃至34℃；7月24日起以多云为主，气温稳定在27℃至32℃。

依托海岛特殊地理条件，舟山空气湿度偏高，即便实际气温未达极值，体感温度也会显著上升，“桑拿天”闷热感突出，防暑工作不可松懈。

舟山医院急诊重症监护室主治医师林晶凯给出健康提醒：市民尽量避开10时至16时高温时段外出；环卫、建筑、渔业等户外从业者缩短连续作业时长，定时到阴凉区域休息补水。外出建议身着浅色系宽松透气衣物，搭配遮阳帽、冰袖、遮阳伞，随身携带淡盐水，大量出汗后可饮用电解质饮品补充体能，“夏季运动需量力而行，切忌运动后立刻猛灌冰水，避免诱发心梗等危重病症。”

“一旦出现头晕乏力、大汗淋漓、恶心心慌等先兆中暑症状，要立刻转移至阴凉通风处，解开衣物冷敷脖颈、腋下。”林晶凯提醒市民，一旦体温超过40℃、无汗、意识模糊，即为重度热射病，属于危急情况，须马上拨打120急救电话，同时持续物理降温等待救援。

今年三伏长达40天，虽极端高温发生概率较低，但海岛高湿闷热天气贯穿伏期，市民需持续做好防暑防护，合理规划出行与作息，安稳度过盛夏。

一碗汤药一块西瓜 定海环卫为一线工人 花式送清凉



□通讯员 乐珂琰 周丹华
王蓓蓓 文/摄

本报讯 连日来舟山持续晴热高温，定海城区最高气温突破35℃，露天环卫保洁作业面临严峻考验。为防范高温中暑风险，保障一线环卫工人身体健康与作业安全，定海环卫部门近日启动“夏日送清凉”高温关爱行动。针对环卫户外作业时间长、劳动强度大、高温风险突出的实际情况，环卫部门提前统筹部署，备足各类防暑物资，全方面做好一线人员高温保障工作。全区各环卫驿站、作业点位常态化供应矿泉水、电解质饮料，方便工人随时补水、快速恢复体力；同步配齐藿香正气水

等防暑应急药品，完善高温突发情况处置机制，为户外作业安全兜底护航。

在基础物资保障之外，定海环卫部门推出多样化定制防暑关怀：采购金银花、甘草等中药材熬制解暑汤药，配送至各路段供工人随时饮用，缓解高温劳作带来的身体不适；新鲜西瓜分批送达各个作业点位，让环卫工人在作业间隙消暑解渴。

据悉，定海环卫部门同步优化夏季作业方案，科学调整作业时段、合理划分保洁班次，避开正午高温峰值，严禁高温时段疲劳、违规作业；在保质完成日常清扫保洁的基础上，最大限度减少环卫工人烈日暴晒时长，切实筑牢高温劳动防护屏障。

补给、刮痧、专人护送 舟山高速收费站救助中暑司机

□记者 陈瑶 通讯员 张镰 文/摄

本报讯 近日，浙江省交通集团岑港北收费站出口广场发生暖心一幕：当班收费员魏佳敏发现一名中暑驾驶员，联动班组开展全方位救助。

当日上午10时许，一辆小轿车驶入岑港北收费站出口广场后未驶入收费车道，就地停滞停放，驾驶员迟迟未下车，异常举动引起收费员魏佳敏警觉。她立即上前查看，透过车窗看到驾驶员面色潮红、精神萎靡，虚弱倚靠在座椅上，自述头晕恶心、无力驾车，初步判断为高温中暑。

情况紧急，魏佳敏第一时间呼叫班长，两人合力将浑身乏力的驾驶员搀扶至站内空调休息室，递上饮用水与防暑药品，及时补水缓解不适，还为其准备餐食补充能量。

站内收费员俞舟则为驾驶员开展刮痧理疗，缓解头晕体虚等中暑症状。经过近一小时休息调理，驾驶员



面色逐步恢复，胸闷、眩晕等不适基本消退，体力明显好转。

考虑到驾驶员刚经历中暑，身体状况不适宜独自驾车，存在道路安全隐患，收费员张斌主动提供护送服务。在确认驾驶员身体稳定、车辆无故障后，张斌驾车全程护送其平安抵达家中。

七年坚守，十元暖心餐 岛城这个暑托班 暖心看护新居民子女

□记 者 翁青青
通讯员 邢学火 高原

本报讯 7月15日上午，普陀沈家门街道大千社区新居民子女爱心暑托班正式开班。这一公益托管项目已连续运营七年，为辖区新居民子女、暑期来舟团聚的“小候鸟”打造安全充实的暑期港湾。

“这里有许多小伙伴一起学习玩耍，特别有意思。”首次参加暑托班的李雨诚从安徽来舟山与父母团聚，崭新的课堂、丰富的活动让他满心期待。

大千社区新居民工会主席杨秀青介绍，今年暑托班分两期开展：第一期7月15日至7月30日，第二期8月10日至8月27日，8月28日举办结业仪式。托

管主要面向出租车司机、个体户等新居民家庭子女，以及暑期远道而来的“小候鸟”。本期首期报名便达85人，其中近四分之一为外地来舟的流动儿童。

暑托班既为返乡团聚的孩子提供安全活动场所，也切实解决本地新居民家长务工期间子女无人看管的现实难题。课程设置兼顾学习与成长，除课业辅导外，还开设安全教育、生活技能、科普实践、红色教育等多元内容，充实孩子们的假期生活。

托管服务主打高性价比公益模式，家长每日仅需缴纳10元伙食费，即可享用营养午餐、时令水果与特色点心，其余托管课程、场地、师资费用全部免费，实实在在减轻新居民家庭生活负担。

全市天气：今天多云，下午到明天多云到阴，局部阵雨或雷雨，下午转阴有阵雨或雷雨。今天最高气温：36℃，明天最高气温：33℃。今天最低气温：28℃，明天最低气温：27℃。舟山市区：今天西南到南风5~6级。明天偏东风5~6级，傍晚转偏南风5~6级阵风7级。今天蓝天指数为：二级，天色淡蓝。今天紫外线指数为：四级，除采取防护措施外，中午前后尽量避免外出。

舟山市气象台2026年7月17日17时发布

请您关注天气预报