

天气指数

空气质量 一级

空气污染指数为46,属于一级,空气中有少量可吸入颗粒物,呼吸道疾病人群需注意防护
(空气质量指数最高级别为五级,最低为一级,指数值大于300为五级,指数越高代表污染越重)

紫外线指数 四级

紫外线强度为8,属于四级,上午10时至下午16时避免外出,或尽可能在遮阳伞下,在室外活动时戴好遮阳帽等,涂擦防晒霜
(紫外线指数最高级别为五级,最低为一级,指数值大于10为五级,指数越高代表紫外线强度越大)

穿衣指数 一级

早晚穿衣指数1.2,属于二级,建议穿着薄型长裤,薄型T恤衫;中午穿衣指数0.1,属于第一级,建议穿着短衫、短裙、短裤
(穿衣指数最高级别为八级,最低为一级,指数值大于18为八级,指数越高代表穿衣越多)

火险指数 三级

城市火险指数为11,属于三级,在这种天气下火灾可燃
(火险指数最高级别为五级,最低为一级,指数值大于17为五级,指数越高代表越易燃)

中暑指数 三级

中暑指数为21,属于三级,人体容易中度中暑,尽量在阴凉通风处,多喝水、冲凉
(中暑指数最高级别为五级,极易中暑,最低为一级,不易中暑,指数值大于60为五级,指数越高代表越容易中暑)
时报记者 赵安然

国内城市

北京	多云转晴	23℃~34℃
上海	多云	27℃~34℃
天津	晴	22℃~33℃
重庆	阴转雷阵雨	26℃~33℃
香港	雷阵雨	28℃~31℃
澳门	多云	26℃~31℃
武汉	多云转阵雨	26℃~30℃
长沙	多云转阵雨	26℃~33℃
南京	多云	26℃~33℃
台北	阴转雷阵雨	25℃~33℃
成都	小雨-中雨	20℃~28℃
深圳	多云有阵雨	27℃~33℃

旅游城市

三亚	多云	27℃~33℃
青岛	多云	22℃~29℃
厦门	阵雨转多云	25℃~31℃
桂林	多云转阵雨	27℃~35℃
丽江	大雨	15℃~24℃
黄山	晴转多云	17℃~24℃
张家界	中雨	23℃~31℃
敦煌	多云	21℃~34℃

实用电话本

供电服务热线:95598

供水服务热线:96968

煤气公司热线:83962222

交通违章查询:96110110

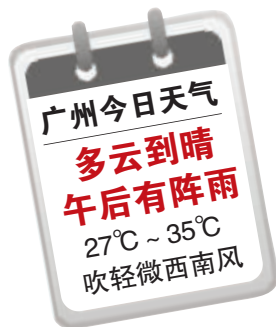
白云国际机场:86130088

广铁订票热线:95105105

省客运站咨询:86661297

天河客运站:37085070

乍雨乍晴 防中暑



白云,全天太阳猛烈,把出外游玩和逛街的市民都晒得汗流浹背,广州市气象台高温黄色预警信号仍然生效,白天最高温度33.5℃。昨日傍晚,广州市下了一场雷阵雨,气象台也发布了雷雨大风蓝色预警信号。

中暑后不要立即吹风

广东省气象台预测,未来几天内全省气温仍较高,有些地方有雷阵雨,今明天广州市区多云到晴,午后有分散阵雨或雷阵雨,最高气温在35~36℃。气象部门提醒,长期在室外工作的人要注意防暑。

在高温高湿或强辐射热的气象条件下,人们长时间在户外活动,人体产生的热量大于散热量或散热受阻,体内有过量热蓄积,就会导致人体体温调节功能障碍发生中暑。

中暑者会出现头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷、无力、口渴、大汗、四肢发麻,此时体温正常或稍高。因此夏季在户外活动,不单要防晒,还要避免长期逗留在高温地方,如马路边、工地旁等,要多喝水或清凉饮料补充身体流失的水份。

一旦出现中暑症状,需马上脱离高温环境,转移至阴凉通风处平卧休息,但不要立即吹风,可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等降温并补充血容量。
时报记者 赵安然 通讯员 谈天

之前连续一个多月的雨季终于彻底过去,就连近期企图袭击广东的台风“海鸥”也悄然远离,还我们一个彻彻底底的晴天,午后的小阵雨正好调剂一下,增添几分凉意,也把乌云赶走露出久违的蓝天。气象部门预测,这周广州以晴间多云为主,气温较高,偶有雷阵雨。

蓝天白云重现广州

昨日广东绝大部分地区下了阵雨或雷阵雨,局部大雨,大多数地方最高气温较19日有所降低,其中仅西北部的连州、阳山、乳源、清远和西南部的雷州5个县市最高气温在35℃以上。由于降水及云量较多,其余地方最高气温都在31℃~35℃之间。

午后广州多个地区有雷阵雨,但稍纵即逝的雷雨没有带来多大的威胁,反而让广州上空出现蓝天

天气女郎

李安琪
身高:180cm
三围:84 61 90
太阳帽
¥568
背心
¥628
牛仔短裤
¥1088

服装提供:
天河城百货女士商场
品牌提供:
衣索 3:00pm ESPRESSO
W.DoubleuDot
模特提供:
森明模特演艺制作机构
(www.smgmodels.com.cn)
摄影:黄伟
(hi.baidu.com/摄影师黄伟)
造型:晓滨
统筹:田卿

天气女郎话你知

饭前饭后 别吃西瓜

炎炎夏日,应节的消暑水果陆续“登场”,怎能少得了人见人爱的西瓜呢?虽然大热天“叹”块冰西瓜的解暑效果很好,但天气女郎提醒各位读者,冰冻西瓜要尽量少吃。西瓜本来属于“生冷食品”,如果冰冻食用容易引起脾胃损伤,最好把西瓜冷藏至大约是8℃~10℃。同时要注意不要多吃,否则会伤脾胃,导致食欲不佳、消化不良,引起腹胀腹泻。

广州人爱吃饭后果,但西瓜不适宜在饭前和饭后食用,因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,影响食物的消化吸收。专家还提醒,感冒初期的病人和口腔溃疡病人不适宜吃西瓜,若口腔溃疡者多吃西瓜,会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,使病程绵延,不易愈合。

时报记者 赵安然

今日看点

蓝军驾到

按照计划,英超豪门切尔西队于今日早上7:15乘机抵达本次亚洲行的第一站——广州。届时,由世界冠军教头斯科拉里领军的蓝狮,携特里、切赫、德科等一众世界级球星亮相羊城。广州是一个有着悠久足球传统的城市,去年曼联的广州行已经让广州这个足球城沸腾。而此次切尔西的广州之行必然又会引燃起广州球迷的热情,掀起一波追星狂潮。如何才能与自己的蓝军偶像亲密接触?请关注C10、C11为您呈现的切尔西广州行衣食住行大揭秘以及追星指南。

