

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在“掌”握

热线 86901890



梅雨季来咯！

未来一周，雨雨雨雨雨雨雨

本报记者 王萍

眼下的天气，晚上洗完澡想舒爽地入睡，恐怕只能开空调吹点冷风才能实现了。潮湿、闷热，加上滴滴答答的细雨缠绵，梅雨季的特征展露无遗。按往年经验来看，梅雨期长约20~30天，比如去年，温岭就是6月20日入梅，7月9日出梅的，梅雨期共19天。因此，接下来至少20天，我们都要做好没有连日阳光的准备。未来的一周，天气自然也是雨雨雨。

衣物除湿，主妇各显神通

可以看到，下周气温起伏较小，唯一令人不快的，可能就是梅雨季特有的潮湿了。空气中水汽氤氲，湿气加重，衣服好像永远都晒不干一般，自带一股潮气。我昨晚睡觉，感觉被子都是湿的！晾在阳台3天的衣服，早上拿下来穿在身上竟然感觉有丝丝水汽！这种天最“难过”的怕是踩了水坑湿了的鞋子吧！记者身边，对天气的吐槽层出不穷。吐完槽，我们还是要想办法为家里除湿。记者特地向几位家庭主妇打听，如何能让衣物在这段被湿气包围的日子顺利干燥，大致总结出几个方法。

这个季节，未甩干就挂晒的衣服如果连晾数日，可能反而要发酵出一股酸味了。因此，除了真丝、内衣裤等不适宜机洗甩干的衣物，我们的建议是，脱水这道程序必不可少。如果不是南风天，即使下着雨，空气中的湿度也还可以接受，衣服放在洗衣机内甩干之后，晾在有遮挡且空气流通的阳台上，两三三天可以晾干。但这样晾干的衣物，穿在身上总觉得仍旧潮乎乎的。此时可以提前一晚收下衣服，用吹风机吹一吹。这一方法很实用，且快速有效，特别是贴身衣物，用吹风机的热风吹一吹，穿在身上更舒服。可如果是南风天的话，墙壁都能被湿气泡出一层水来，洗衣机甩干的衣服就更别想晾干了。此时，

不少人会选择将衣服移到空调房间内，挂在空调下吹。这个办法是不错，但只适用少量衣物。衣物多时，想将它们吹干，至少需要晾在空调间一晚，这样还很容易导致屋内湿气加重，人睡在这样的屋内也不健康。

家里条件允许的话，有不少家庭主妇推荐干衣机。市民陈女士家经常会在阴雨连绵的冬季用油汀干燥衣物，但夏季油汀就不合适了，于是陈女士买了一台干衣机。放在滚筒洗衣机上面，不占地方，还是比较方便的。陈女士说，一开始她想选择那种便宜的，类似于在一个暖风机上架个衣架，再在外面套个袋子，潮湿衣物挂在里面吹干。但是看了不少评论，陈女士发现，这种干衣机不用时需要收纳，觉得还是不太方便，于是干脆花了2000多元买了一台滚筒干衣机。

特别是这样的季节，衣服烘干之后，就不用再顾虑天气情况了。陈女士说，为了保持衣物干燥，她还在衣柜里放置了很多干燥剂，那种450毫升的除湿盒，我放在衣柜里两个月就能吸满半盒水，除湿还是非常有效的。

大部分衣物干燥剂的原理是利用表面积很大的多孔物质，在表面吸附和毛细管凝结下吸收空气中的水分。固体吸湿剂表面的水蒸气分压力低于空气的水蒸气分压力，从而吸收空气中的水分，达到除湿的目的。可见，这种干燥剂大多是安全的。

身体除湿，也有不少妙招

自入夏以来，市民小王家的餐桌上，红豆薏仁汤成了标配。除湿还是很有必要的。小王说，南方环境所致，这个季节不仅是空气中湿气重，人体同样受影响，因此在除湿界有响亮名号的红豆薏仁汤成了她的最爱。

如果早上醒来感觉脸、手指水肿，眼袋很大，就可以煮点红豆薏仁汤喝了。根据小王的经验，为了促进人体排湿，晚上七八时后，就不再多喝水，如果晚餐比较重口味，需要喝水那另说。

除了小王的办法，为身体排湿，还有不少简单的妙招。早上煮粥喝，可以放点山药、茯苓，这两样都是健脾胃的食材，脾胃不佳，祛湿效果会差。

另外，运动在这个季节同样受欢迎。虽然雨水天气多，室外能活动的地方减少，但小幅度的运动仍非常有必要。家里有跑步机更好，如果没有，则可以每天晚上在室内做一下拉伸运动，放松筋骨。适量的运动，不仅能促进人体内血液循环，也有助于睡眠。很多人天气一热起来，就容易失眠，不妨试试这个办法。

冬季，很多人喜欢睡前用热水泡脚，这一好习惯现在同样可以保持。有时间的话，可以用姜片或者艾叶煮汤，用放凉至40℃的汤水泡脚，水量至少要超过脚踝。但是要注意，泡脚时间不要超过30分钟，对于高血压、糖尿病患者来说，水温不宜太高。

最后要提醒的就是不能贪凉喝冰饮。天气一转热，很多人就喜欢喝冰啤酒、冰可乐，特别是小龙虾一端上来，不喝点凉的就觉得不搭，且一开瓶就是大口大口地灌入，这种喝法很伤脾胃。人到中年不得已，保温杯里泡枸杞。网红养生神句在前，年轻人也要借鉴，比如多喝温水，吃夜宵时尽量避免喝冰镇饮品。

周日雨水暂歇，但下周继续无晴

江南地区暴雨预警连发了数日，但本周周一至周四，温岭的降雨量一直不算大，淅淅沥沥的小雨像给大地挠痒痒一般，缓缓地下着。在温岭之外，雨水可就没这么好脾气了，倾盆大雨持续时间还挺长。6月19日，省气象台发布消息，省内多地遭受持续强降雨，已有4个区、县发布暴雨橙色预警，5个区、县发布暴雨黄色预警。19日9时许，桐庐县发布暴雨红色预警，暴雨导致多处道路出现山体滑坡现象，部分路段大量雨水汇流引发小流域山洪。

气象专家提醒，未来一段时间，梅雨带将在浙江省上空南北移动，浙江省强降雨过程多、累计雨量大、范围广，加上前期浙西南部分地区降水偏多，强降水极易引发小流域山洪、地质灾害、城乡积涝等次生灾害，需注意加强防范。

那接下来一周，我市天气情况具体如何？记者从我市气象台了解到，除了周日多云，下周一一开始，我们又要迎来连日的雨雨雨。好在气温并没有太“凶残”，虽然已过夏至节气，但因为有雨水加持，气温徘徊在30℃以下，且早晚温差小。

今天的气温在22~29℃，阴有阵雨或雷雨，雨量中到大，局部有暴雨；周六是阴有阵雨或雷雨的天气，气温稳定，22~27℃；周日多云，19~27℃，很适合家长带小朋友到室外放风；下周一，气温在19~25℃，多云到阴，夜里转阴有阵雨或雷雨；下周二、周三都是阴有阵雨或雷雨，温度也不相上下；下周四开始，雨止转阴到多云，气温也随之上升到30℃。

周六/6月22日



阴有阵雨或雷雨

22~27

周日/6月23日



多云

19~27

周一/6月24日



多云到阴

19~25

周二/6月25日



阴有阵雨或雷雨

21~26

周三/6月26日



阴有阵雨或雷雨

23~28

周四/6月27日



阴到多云

23~30

文明交通 安全出行

温岭日报社 宣

