



## 今日天气

今天阴天有  
大到暴雨，部分地区  
有大暴雨，东北  
风4级左右，21℃  
到26℃。

特别提醒  
天气预报早知道  
请拨打12121



许昌移动用户  
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购



# 雨！雨！雨！ 未来几天雨水“全勤”

本报讯（记者 王婵）从今天开始，新一轮降雨天气过程将拉开帷幕。一直到周日，雨水天天与我们为伴。

## 本周剩下的日子天天有雨

中国天气网预报，7月22日8时至7月23日8时，青海东部、西南地区北部和东部、西北地区东南部、江汉地区北部、黄淮地区、江淮地区北部、西藏东南部、云南西南部等地的部分地区有中到大雨。其中，河南东部、安徽北部、江苏北部、山东南部等地的部分地区有暴雨或大暴雨。7月23日8时至7月24日8时，西北地区东南部、西南地区东北部、江汉地区北部、黄淮地区南部、江淮地区、西藏东南部、四川西部等地的部分地区有中到大雨。其中，甘肃南部、四川北部、河南东部、安徽中部等地的部分地区有暴雨。

那么，我市的天气如何？

受副高北抬、低涡切变线共同影响，预计今日我市会出现强降水天气

过程，大部分地区阴天有暴雨，局地有大暴雨，并可能伴有雷电、大风等强对流天气。强降水主要集中在今天白天。过程累计降水量为70—120毫米，最大雨强为40—60毫米/小时。

当然，在阴雨天气的影响下，气温将应声下跌。本周剩下的日子天天有雨，最高气温将一路下滑，难觅30℃以上的气温，体感格外凉爽。

需要注意的是，大家出行一定要关注最新天气预报，做好防雷雨的准备。降雨会导致道路湿滑，司机朋友要减速慢行、礼让行人。

## 夏练三伏，不宜勉强

今年的三伏天长达40天，比常年多了10天。三伏天通常是一年中气温最高的日子。

这段时间，人的抵抗力会有所下降，平时体质比较弱的人容易出现全身乏力、食欲不振、精神萎靡、逐渐消瘦等现象，严重者还会出现低热、头晕、胸闷、恶心、出汗不畅等。此时恰

恰是养生的最佳时段。

“冬练三九，夏练三伏”是很多养生达人耳熟能详的俗语。许昌市人民医院中医院主任张惠琴说，人体本身有着适应不同环境的能力，在大寒、大暑中锻炼身体可提高身体适应不同环境的能力。

的确，成天待在有空调的屋子里，一点儿运动量都没有，会使身体适应能力和抵抗力下降。但是，三伏天也不要不要在酷热的室外做大量高强度运动。特别是老年人、孩子和长期不运动的人，出汗太多容易造成津液消耗，从而出现口干、发烧、消瘦等症状。

“运动讲究‘因时、因地、因人’。因时即避开暑气，选择早晨或傍晚锻炼。因地即选择通风凉爽的地方，不要待在太阳底下暴晒。因人即根据个人体质选择合适的运动方式。”张惠琴说，“三伏天怎么运动？一个字，慢！温度不是特别高时，可以选择散步、打太极拳、游泳等，一来不会中暑，二来可以提高身体素质和免疫力。”

## 揭秘“七下八上”——

# 这些城市的大暴雨大多下在此时

进入7月下旬，北方“七下八上”主汛期正式拉开帷幕。气象大数据显示，每年7月下旬到8月上旬，我国华北、东北等地降水最集中、强度最强、极端降雨发生概率大，防汛随之进入关键期。预计今年“七下八上”期间，华北、东北部分地区的降水量将较常年同期偏多。

## 这些地方的大暴雨大多出现在“七下八上”期间

气象大数据显示，华北、东北等地的降水主要集中在7月和8月。在这短短的20天，不少城市的降水量在全年的1/5左右。北京、天津、石家庄、济南、沈阳等地全年降水量最多的旬均在“七下八上”期间。

“七下八上”期间，华北、东北等地的降雨日数较多。气象大数据显示，郑州、济南、沈阳、天津、石家庄、北京在此期间的平均降雨日数都不低于7.5天。

从降雨强度看，“七下八上”的实力同样不容小觑。1951年至2019年，石家庄共出现16个大暴雨及以上的大暴雨日，其中11个出现在“七下八上”期间，占比高达69%。此外，天津、北京、沈阳的占比均在50%以上。

## 驻马店曾出现24小时降雨量1060.3毫米

说起“七下八上”期间的强降雨，可能很多人“第一时间”想到的是2012年北京“7·21”特大暴雨。但在历史上，这一时期极端的强降雨发生在河南。

1975年8月4日、5日，受当年第3号台风、冷空气的共同影响，河南出现了历史上极为罕见的特大暴雨。驻马店泌阳林庄24小时的降雨量达到1060.3毫米，创下我国大陆日降雨量的历史极值。一直到今天，这一纪录也未打破。强降雨导致板桥水库垮坝、京广线停运48天、540万人受灾。

## “七下八上”期间北方多城市雨日超1/3

单位：天



注：本图为示意图。数据为各城市“七下八上”期间平均降雨日数（1981—2010年气候平均）。

资料图片

## “七下八上”期间为何多雨？

“七下八上”期间为何如此多雨？中国天气网气象分析师王伟跃介绍，7月下旬前后，夏季风的北边缘推进到了华北地区，副热带高压北抬至北纬34度至北纬38度，副热带高压西南侧的西南气流或偏东气流把洋面上的水汽源源不断地向北输送，为华北地区提供了充足的水汽条件。这些暖湿气流一旦与东移南下的冷空气相遇，就容易形成强降水和持续性降水。

此外，“七下八上”期间是西北太平洋台风活跃的时期，而台风本身携带了大量水汽。

一旦在“七下八上”期间与台风“亲密接触”，华北地区的降雨通常会显著增强。

## 今年“七下八上”期间华北、东北降水较多

眼下，“七下八上”的序幕已经开启，未来的天气趋势如何？中央气象台预报，7月20日至29日，华北地区南部、黄淮地区等地的累计降雨量为60—20毫米，大部分地区的累计雨量较常年同期偏多50%至100%，局地偏多2倍以上。此外，东北地区东部等地的累计降雨量为30—70毫米，局地可超过100毫米。7月30日至8月8日，华北地区中南部、东北地区中南部、黄淮地区北部等地的大部分地区累计降雨量为40—80毫米，大部分地区的累计降雨量较常年偏多三成到七成，局地偏多1倍以上；主要降雨时段为8月2日前后、8月6日前后。（晨综）



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 1954年7月22日 我国组建海军第一支 驱逐舰大队

1954年7月22日，海军司令部下发命令，以购买苏联的两艘驱逐舰为基础，组建海军第一支驱逐舰大队。

1954年10月25日，海军第一支驱逐舰部队在青岛成立，所辖两艘驱逐舰分别为“鞍山”号、“抚顺”号。

1955年6月18日，第二批两艘驱逐舰入列，分别为“长春”号、“太原”号。

（晨综）