

2025.7.7

星期一 乙巳年六月十三

今日8版 第8827期

全国数字出版转型示范单位

台风“丹娜丝”今起影响我省

安徽即将降雨又降温

7月5日凌晨在南海东北部海面生成的今年第4号台风“丹娜丝”，已于6日早晨加强为台风级，南海复杂的海洋大气环境给台风未来移动路径和风雨影响带来不确定性。安徽省气象台预计，“丹娜丝”将以每小时10~15公里的速度向东北方向移动，强度将有所加强，6日夜间至7日早晨将自南向北穿过台湾海峡，7日白天逐渐向福建北部至浙江中南部一带沿海靠近。7日起“丹娜丝”外围开始影响安徽省。

中央气象台最新预报，“丹娜丝”将给安徽东南部首先带来明显降温，以宣城为例，最高温度将从7月6日38℃猛跌到7月8日28℃，48小时内急跌10℃。6日至8日，台湾、福建沿海及北部和西南部、浙江、江西南部、广东北部等地有大到暴雨，台湾中南部、浙江南部及沿海等地部分地区大暴雨，台湾南部局地特大暴雨。6日降雨主

要出现在台湾，7日至8日主要在福建、浙江等地。

省气象台预报，7日后安徽省多阵雨或雷雨天气，其中8日江南部分地区中雨。合肥市6日和7日持续晴热高温，最高气温37~39℃，局部地区可达40℃以上。8日后，合肥市多阵雨或雷雨，最高气温降至35℃左右。

气象专家提醒：台风“丹娜丝”将给东南沿海部分地区带来强风雨天气，尤其是6日至8日，浙江、福建等地部分地区山洪、地质灾害和城市暴雨积涝的气象风险较高，局地中小河流有发生超警戒洪水的气象风险；东海南部和西部、台湾海峡、南海东部和南部、巴士海峡、台湾以东洋面及浙闽沿海有大风灾害风险。请相关区域游客和当地居民提高警惕，密切关注气象台最新预报预警信息！

据中央气象台、安徽气象

打破近10年40天长伏惯例 今年三伏只有30天

夏至已过，随着暑气渐长，三伏天时间表也新鲜出炉。三伏天，是一年中阳气最旺、湿气最重的时节，也是调理体质的黄金窗口。

今年三伏天7月20日入伏，8月18日出伏，共计30天。将打破近十年“40天长三伏”的惯例，成为近年来“最短”的三伏天。

2025年三伏天具体时间：初伏：2025年7月20日~7月29日(10天)；中伏：2025年7月30日~8月8日(10天)；末伏：2025年8月9日~8月18日(10天)。

三伏天的推算，依据的是我国传统的干支纪日法，以夏至后的第三个庚日作为初伏的开始，立秋后的第一个庚日为末伏的起始。而初伏与末伏之间，便是中伏。

由于庚日的循环周期为10天，这使得初伏和末伏的时长固定为10天，中伏则可能是10天或20天，从而导致三伏天的总时长在30天到40天之间波动。具体到2025年，夏至是6月21日，夏至后的第一个庚日是6月30日(庚午日)，第二个庚

日为7月10日(庚辰日)，第三个庚日，也就是入伏的日子，是7月20日(庚寅日)。7月20日为近十年最晚入伏日。所以，2025年的初伏从7月20日开始，至7月29日结束。中伏从初伏之后的第一个庚日，即7月30日(庚子日)起，到8月8日结束，共10天。立秋在8月7日，立秋后的第一个庚日是8月9日(庚戌日)，末伏便从这一天开始，一直持续到8月18日。末伏完全在立秋之后，形成“秋包伏”格局。由此可见，2025年的三伏天属于“短三伏”，共计30天。虽说时长较“长三伏”少了10天，但炎炎烈日下，暑热的威力可一点也不会打折。

入伏前做好这些准备。

饮食 伏天气候炎热，饮食应以“多酸多甘、补气去火”为原则，可选用一些消暑粥来滋补身体，补气消暑、调理脾胃。如薏米赤小豆粥、绿豆百合粥、冬瓜莲子粥、荷叶绿豆粥。药粥对老人、儿童、脾胃功能虚弱者最适宜。还可多吃具有去火作用的新鲜蔬果，如苦瓜、西红柿等，慎食辛辣

刺激、肥甘油腻食物，少喝冷饮。夏季要注意补水，不能等到感觉口渴之后才喝水。

运动 活动强度要适量，锻炼以散步、做操等轻度运动为宜，时间不超过1小时。时间选择清晨或者傍晚比较凉爽的时候进行。避免在运动后大量饮水和饮用冰水，否则会加重心脏负担，甚至诱发心梗。注意冷暖，及时增减衣物，避免诱发感冒。

情绪 要保持心态平和，避免生气，尽量做到“心静自然凉”，防止“情绪中暑”危害身心健康。在夏季的中午可以进行短时间的午睡或打坐、静坐、闭目养神等。穴位按摩也可平心静气。做法：在天气炎热、心情烦躁甚至心率紊乱的时候，可以通过揉按劳官穴和内关穴以达到清心安神、养心安神的作用。

起居 夏天昼长夜短，所以在生活起居方面应做到早睡早起，晚上在11点之前要进入睡眠状态，不要熬夜，养成睡子午觉的习惯。

据大象新闻

安徽省人社厅发布通知！你的工资或将多一笔钱

02·政务资讯

全产业链布局
静安健康引领智慧养老新模式

04·综合新闻

在东至
寻古问今

06·轻松阅读