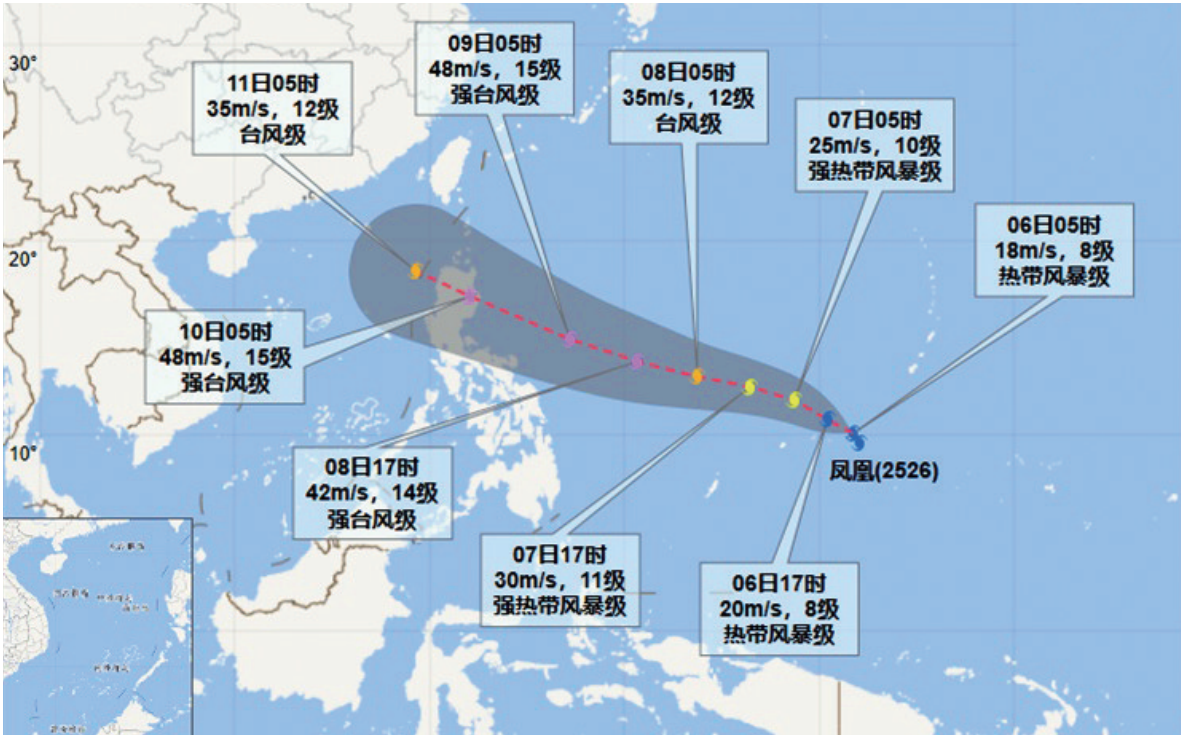


“海鸥”之后“凤凰”生成

海南东南半部地区仍有较强降雨



台风“凤凰”未来120小时路径图。

南国都市报11月6日讯(记者 姚皓 通讯员 符晓虹 吴春娃 翁小芳)记者从海南省气象台了解到,今年第25号台风“海鸥”(强台风级)于11月6日夜间在越南中部一带沿海登陆。另外,今年第26号台风“凤凰”已于11月6日凌晨生成,可能于11日前后将进入南海东北部海面。

海南省气象台预计,“海鸥”将以每小时30公里左右的速度向西偏北方向移动,强度维持或略有增强,最强可达超强台风级(52~55米/秒,16级,超强台风级),6日夜间在越南中部沿海登陆(40~45米/秒,13~14级,台风级或强台风级),之后强度逐渐减弱。

此外,今年第26号台风“凤凰”(热带风暴级;英文名称:Fung-wong;名字来源:中国香港;意义:山峰名)已于6日凌晨生成,6日05时其中心位于北纬10.1度、东经141.7度,也就是在距离菲律宾马尼拉东偏南方向约2300公里的西北太平洋洋面上,中心附近最大风力8级(18米/秒),七级风圈半径300~380公里。

海南省气象台预计,“凤凰”将以每小时15公里左右的速度向西偏北方向移动,强度逐渐加强,并逐渐向菲律宾吕宋岛东北部沿海靠近,可能于11日前后进入南海东北部海面。

海南省气象台预计,6日~7日,受弱冷空气和台风“海鸥”外围环流共同影响,海南岛大部分地区有小到中雨,其中东南半部地区有大到暴雨。6日08时~8日08时各地累积雨量:琼海、万宁、陵水、屯昌、琼中、保亭和三亚等市县

50~80毫米、局地120毫米,定安、文昌和五指山等市县20~50毫米,其余市县5~20毫米。南沙、中沙和西沙群岛各岛礁有大到暴雨,并伴有9~13级阵风。

海南省气象部门提醒:6日~7日,海南岛东南半部地区仍有较强降雨,琼海、万宁、陵水、屯昌、琼中、保亭和三亚等市县累积雨量大,需持续做好水库、地质灾害隐患点、工地、漫水桥(路)巡查和安全管理;台风“凤凰”6日凌晨已在西北太平洋洋面上生成,可能于11日前后进入南海东北部海面,其路径及强度预报仍存在一定不确定性,请密切关注海南省气象局最新预报。

相关新闻

“海鸥”影响减弱 部分进出岛列车恢复运行

南国都市报11月6日讯(记者 王小畅 通讯员 陈佳妮 麦启欣)6日,记者从海南铁路海口车务段了解到,台风“海鸥”影响减弱,铁路部门调整列车运行秩序,部分进出岛列车恢复运行:

- 11月7日进岛列车K511次、Z385次恢复运行。
- 11月7日出岛列车K512次、Z386次恢复海口始发。

海南“秋汛期”极端降雨不断

气象专家:三重因素叠加所致

南国都市报11月6日讯(记者 姚皓 通讯员 符晓虹)记者从海南省气象台获悉,海南目前仍处于“秋汛期”,是极端强降水的高发阶段。11月3日至4日,屯昌县出现特大暴雨,24小时降雨量高达299.7毫米,刷新当地11月日降水量历史极值。

海南省气象台首席预报员吴志彦介绍,“秋汛期”(9~11月)是海南岛极端降水的关键时段,需警惕持续性暴雨引发的各类灾害,同时做好科学防御工作。据分析,海南岛11月极端降水的形成,是多重天气系统共同作用的结果。进入11月后,北方冷空气活跃度提升,南下过程中与南海热带低值系统相遇并相互影响,在南海北部及海南岛上游区域形成持续的低空偏东气流。该气流如同“水汽输送带”,为海南岛输送大量暖湿空气,构成降水的重要水汽来源。

与此同时,三重因素进一步加剧了降水强度:一是低空偏东气流前沿存在明显风速辐合,气流在此处聚集并被迫

抬升;二是来自东部海面的向岸风在海南岛东部沿海形成地形辐合;三是海南岛中部山区地形对气流形成阻挡,促使暖湿气流抬升冷却,水汽凝结形成降雨。受此影响,海南岛中东部的万宁、琼海、琼中、屯昌等地区成为持续性强降雨的集中区域。

气象数据显示,海南岛“秋汛期”具有鲜明的降水特征。除热带气旋直接引发的暴雨外,“秋汛期”极端降水事件频次在全年占比最高,特大暴雨日数接近全年的50%,是海南岛防汛的关键时段。

与单一天气系统引发的降水不同,“秋汛期”暴雨由冷空气、副热带高压、热带低值系统协同作用形成。受此影响,中尺度降水云团会在海南岛东部地区长时间停留,导致暴雨呈现“强度大、持续时间长”的特点。吴志彦强调,此类暴雨引发洪涝、山体滑坡等灾害的风险较高,其危害有时甚至超过热带气旋的直接影响。

冷风一吹 为啥膝盖就先“罢工”?

新华社海口11月6日电(记者陈凯姿)“膝盖一到秋冬就跟天气预报似的,准时疼”“夏天还能跳广场舞,现在走两步都费劲”……膝关节炎是中老年人群常见的关节疾病,每到低温季节,更是让人苦不堪言,给生活带来很多不便。膝盖疼,真是“冻”出来的吗?

海南医科大学第一附属医院关节外科主任贾丙申认为,膝关节炎发作是多重因素共同作用的结果,其中主要有三个“幕后推手”。

血管收缩,关节“营养通道”被堵。当气温降低时,膝关节周围的小血管会自动收缩,让关节的血液供应减少30%以上,造成局部供血、供氧不足,产生疼痛。

肌肉“偷懒”,关节“保护罩”松弛。膝关节的稳定靠周围肌肉充当“天然护具”。低温会使肌肉僵硬、张力下降,进而导致关节面受力不均,让软骨更容易“硬碰硬”,疼痛自然就来了。加上天气变凉,很多人不想动,肌肉会变得更弱,从而加重疼痛。

摩擦增强,关节“润滑油”减少。低温会直接刺激滑膜,使滑液分泌减少,增大关节摩擦力,尤其是突然“由静到动”,膝关节干涩或酸胀感更加明显。

低温还会让膝关节周围的神经末梢更加敏感,即使是轻微刺激,也可能引发明显的疼痛感。

贾丙申表示,膝关节炎的发生不是“突然降临”的,而是“长期磨损+低温诱发”的结果。寒冷季节要护好膝关节,保暖、运动、营养“三大件”缺一不可。

保暖要精准,别让膝盖“受冻”。当然衣物也不是越厚越好,而是要做到“重点覆盖”。大腿前侧的股四头肌和脚踝的血液循环,直接影响膝关节的温度,冬季可以穿长款外套护住大腿前侧,穿厚袜子包裹脚踝。

少久坐多运动,让肌肉“撑住”膝盖。可以选择温和有氧运动,比如恒温游泳、平路散步,促进血液循环的同时不让膝盖承受过大压力。中老年人尤其要重视肌肉力量训练,常做直腿抬高和缓慢屈伸动作,以防止关节僵硬。膝关节疼痛时,一定要避免爬山、深蹲、跳绳等负重冲击类和突然发力类活动,以免诱发急性炎症。

吃对营养,给关节“补”够能量。蛋白质是软骨和肌肉的“原材料”;钙和维生素D能预防骨质疏松;深海鱼中的一些脂肪酸可减轻关节炎症。在有条件的前提下,这些都需要合理补充。此外,控制体重减少膝盖受力,也是护膝的关键。

“很多人觉得膝盖疼忍忍就过去了,这是最大的误区。”贾丙申提示,当膝盖肿成“馒头”、关节“卡壳”、腿“变歪”,尤其是从“走路疼”变成“休息也疼”,甚至吃止痛药也不管用,说明炎症已经很严重了,应及时到医院就诊。