

# 河南迎来新一轮降雨天气，局部将现强对流

近期河南多地气温回升明显，但气象部门预警显示，从本周末开始，全省将迎来一次明显降雨过程。此次降水范围广、强度不均，豫北和豫中部分地区将出现短时强降雨、雷暴大风等强对流天气，局地累积雨量可达50毫米以上。不少市民已在关注出行安排与居家防护，尤其对低洼路段积水、交通受阻等问题尤为关切。根据最新预报，本轮降雨将持续至下周初，期间伴随气温波动，体感湿冷，需注意防潮防滑。

## 本轮降雨主要影响区域及特点

从气象监测数据看，此次降雨呈现“北重南轻、午后集中”的特征。郑州、新乡、安阳、焦作等地在6月18日至20日间降雨量预计超过40毫米，其中部分山区和城乡结合部可能出现短时积水。而信阳、南阳等南部地区以分散性阵雨为主，整体影响较弱。值得注意的是，降雨多出现在午后至夜间，与高温叠加后易形成热力对流，导致雷电频发、瞬时风力达7级以上的情况。这类天气对户外作业、高空设施、临时搭建物构成一定风险。

## 市民应对建议：从出行到居家的实用提醒

面对突如其来的降雨，提前准备比临时应对更有效。驾车出行者应避开立交桥下、地下通道等易涝点，若遇积水深度超过车轮一半，切勿强行通过。电动车充电也需格外留意，避免在低洼处停放或使用潮湿环境下的插座。家中可提前检查门窗密封性，关闭未使用的电源开关，防止因雨水渗入引发短路。对于有老人或婴幼儿的家庭，建议减少外出，保持室内干燥通风，必要时启用除湿设备。

此外，农村地区需警惕山洪和地质灾害风险。山区农户应关注村委发布的预警信息，提前转移易受灾房屋内的贵重物品，避免在暴雨期间靠近沟谷、河岸。一旦发现墙体开裂、地面下沉等异常迹象，应立即撤离至安全地带。

## 降雨与高温并存，体感不适如何缓解？

本轮降雨虽带来降温，但湿度上升使体感温度反而偏高。据气象观测，未来三天河南大部分地区相对湿度维持在75%以上，加上阵雨频繁，人体出汗难蒸发，容易引发疲劳、头晕等不适。建议调整作息，避免在中午高温时段长时间户外活动。饮食上宜清淡为主，多补充水分，可适量饮用淡盐水或绿豆汤，帮助调节电解质平衡。衣物选择上，推荐透气速干材质，避免棉质衣物吸湿后贴身引发着凉。

## 常见误区与真实情况辨析

不少人误以为“下雨天就一定不会热”，其实恰恰相反。当雨水蒸发过程中吸收大量热量，空气湿度升高，反而会加剧闷热感。另一个误区是“只要带伞就能完全防雨”。实际上，强对流天气常伴随狂风，伞具极易被吹翻或损坏，建议携带雨衣或防水外套更为稳妥。还有人认为“屋内无雨就不必担心”，但屋顶漏水、外墙渗水等问题往往在持续降雨后才暴露，提前排查管道、排水口是否通畅至关重要。

| 风险类型 | 主要表现 | 应对措施 |

|-----|-----|-----|

---

| 城区积水 | 立交桥、地下车库进水 | 绕行或等待积水退去 |

| 雷电风险 | 室外金属物导电、电器受损 | 切断电源，远离高大物体 |

| 湿度不适 | 出汗不畅、头晕乏力 | 保持通风，适当补水 |

## 问答环节

问：下雨天能开窗通风吗？

答：若室外湿度极高且伴有雷雨，不建议开窗。待雨停后，可短暂开窗换气，避免室内霉味滋生。

问：手机进水了怎么办？

答：立即关机，用纸巾吸干表面水渍，切勿充电或开机。可放入干燥剂或大米中静置至少24小时再尝试使用。

问：孩子感冒了是不是因为淋雨？

答：感冒多由病毒引起，淋雨本身不会致病，但受凉可能降低免疫力，增加感染风险。重点在于保暖与增强体质。