

空气湿度100%，大江南北同陷黏腻

高湿天气市民请注意：居家防潮、出门防滑

最近两天，武汉遭遇罕见的极端高湿天气，市民形容“像住进了水帘洞”。

整座城市仿佛泡在了水里

5月25日清晨，家住白沙洲的市民陈新亮起床后只觉浑身湿热难耐，冲完澡收拾妥当准备上班。车子从地下室湿滑的路面驶出时，车窗瞬间被水汽笼罩，视野一片模糊。他打开手机查看，此时空气湿度已达100%。“放条鱼在路面上估计都能活很久。”陈新亮说，“身上黏糊糊的，一直冒汗。”

当日上午，记者在地铁12号线光霞站走访发现，沿扶梯进入站内，靠近电梯的地面有明显返潮痕迹。工作人员在此处铺设了地毯，并设置了“小心地滑”的标识，乘客们小心翼翼通过。

在周边多个小区的地下车库，返潮导致地面湿滑，骑电瓶车上班的业主纷纷将车速压得很慢。市民王先生说：“前天没注意，油门一拧车就倒了，太滑了。”

短视频平台上，不少网友对近期的高湿天气发表看法。住在大学宿舍上铺的网友“yyy”说，宿舍门在滴水，床上的被子也是潮的。网友“虞月”则写道：“晒干的衣服收的时候发现臭了。”

高湿天气正席卷大江南北

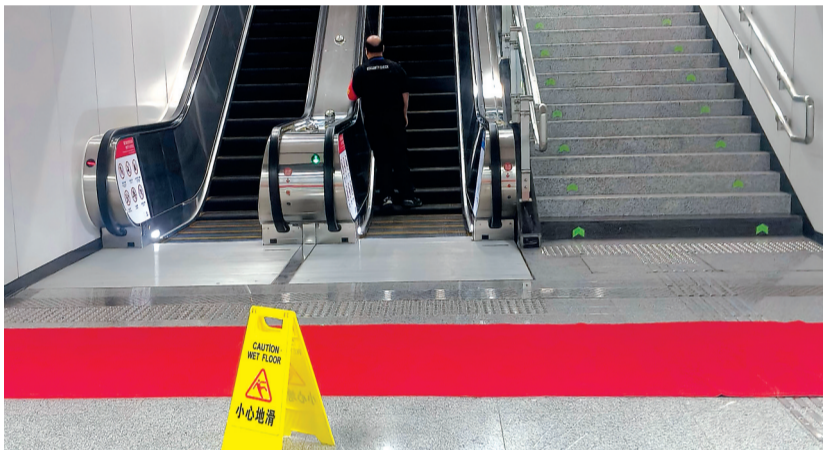
事实上，遭遇高湿天气的不仅是武汉。记者查询发现，5月25日，长江流域的重庆、合肥、南京实时空气湿度均超过80%，南京在当日午间湿度高达99%；就连地处北方的郑州，空气湿度也达到94%，天津为91%，北京实时湿度同样达到100%。

为何5月高湿天气能够席卷大江南北？气象专家解释，5月下旬，随着南海夏季风爆发，来自印度洋的西南气流含水量饱和，从南海登陆华南、江南、江淮地区，带来了大范围的湿热天气。在副热带高压北抬作用下，这股闷热潮湿的夏季风继续北上，向北方输送充足水汽，造成南北同湿。

同样是100%的空气湿度，25℃时的含水量约为10℃时的2.58倍。因此，相较秋冬季节的高湿天气，夏季高湿天气中水汽



湿滑的小区地下停车场。



地铁站处处都有“小心地滑”标识。

记者刘海锋 摄

占比更高、氧气占比相对减少，部分人群会感到呼吸不畅。同时，空气中已容纳不下更多水汽，汗液蒸发受阻，体感温度比干热更热；汗水持续浸泡皮肤，毛孔收缩，皮肤水油失衡并持续分泌油脂，便产生了“被牛舔了”的黏腻感。

空气湿度，简称“湿度”，指空气中水汽含量的多少。常用“相对湿度”来表示，即空气中实际水汽压与同温度下饱和水汽压的百分比，单位是“%”。相对湿度越接近100%，说明空气越接近饱和，水汽越难蒸发，人体就会感觉闷热、黏腻；反之湿度低则感觉干爽。

干爽才是夏季的主旋律

好在，武汉的夏天并非始终黏腻。根据市气象部门预测，2026年武汉预计6月中旬入梅，7月中旬出梅。梅雨期结束后，天气将迅速切换到干爽状态。

武汉气象部门提醒广大市民，高湿天气下，可以采取以下应对措施。

居家防潮方面：阴雨天及时关闭门窗，待雨停后、湿度较低时短时间通风；空调开启除湿模式或使用除湿机；衣柜、鞋柜内放置

除湿盒，受潮衣物及时烘干。

饮食调理方面：清淡饮食，适度饮水，避免贪凉饮凉。适量饮用红豆薏米水、冬瓜汤等祛湿饮品，避免食用发霉变质食物，谨防霉菌滋生引发的健康风险。

个人护理方面：使用清爽型护肤品，保持皮肤清洁。

交管部门同时提醒，高湿天气下，开车从地库等清凉场所驶出，车一进入户外环境，挡风玻璃、车窗会瞬间起雾，且雾气是在外部，空调无效。最直接的方法是打开雨刷器持续扫刷，几分钟后，车窗温度和环境温度趋于一致，雾气自然退去。此外，阴雨天气路面湿滑，骑车应减速慢行、提前刹车，行人注意防滑避险。

黏腻终究只是季节更迭中的插曲。待风吹来，武汉夏天特有的魅力便尽情绽放：深夜的汉口江滩，游轮缓缓驶过，甲板上传来孩子们的欢笑声；后官湖帆船训练基地，小学员们独立完成装船、升帆、掌舵；一年一度的“7·16渡江节”，成千上万市民劈波斩浪横渡长江。

这座城市最动人的触感，从来不是干爽或潮湿的单一状态，而是江风骤然吹干皮肤的那一瞬，一种畅快的滋味。

记者刘海锋

湿度“爆表”！

解密空气中“看不见的水”

近日，一种共同的体感将大半个中国“黏”在了一起。“湿度”这个平日里躲在温度背后的气象指标，罕见地站上了舞台中央。闷热感的真相是什么？湿度如何悄无声息地左右着我们的生活？

很多时候，我们感觉到的“热”，其实是一半温度加一半湿度的“化学反应”。

气象学中有一个“酷热指数(HI)”。当气温为30℃时，如果湿度只有50%，体感温度约为31℃；但如果湿度攀升至90%，体感温度会瞬间飙升至40℃以上。这是因为湿度越大，空气中的水蒸气分子越多，越像一堵透明的墙，阻碍了人体汗液的蒸发。汗水无法带走热量，热量积聚在皮肤表面，人就会感觉体温升高、呼吸困难。

为了让市民更直观地理解湿度对生活的影响，气象专家给出了一个大众版的“湿度体感参照表”：

<30%(极度干燥)：静电噼里啪啦，木质乐器开裂，早起喉咙干痛。

30%~40%(干燥舒适)：空气清新，但需注意皮肤补水。

40%~60%(黄金区间)：人体感觉最舒适，病原体不易传播，汗液蒸发顺畅。

60%~70%(潮湿感)：空气开始变得黏糊，头发容易扁塌，但部分人群觉得对皮肤友好。

70%~80%(闷热)：霉菌开始活跃，体感变得迟钝，稍微活动就出汗。

>90%(极湿/桑拿天)：如同蒸笼，物品表面返潮，呼吸困难，仿佛“被水汽包裹”。

湿度，就像一把双刃剑，过少与过多都会打破人体的平衡。

当空气湿度长期低于40%，干燥环境会对人体产生直接影响：鼻子和肺的呼吸道黏膜脱水，弹性降低，灰尘、细菌更易附着并刺激喉部引发咳嗽，甚至诱发肺炎和哮喘。皮肤角质层含水量减少，干燥脱屑、屏障功能受损，秋冬季节不少人皮肤瘙痒、干裂，正是湿度太低所致。

当相对湿度达到100%的空气饱和状态，空气中的水汽无法继续容纳，就会在物体表面凝结成水珠。持续数日的高湿环境是霉菌繁殖的温床。相对湿度一旦超过70%，霉菌就开始大量滋生。衣物晾不干、食物迅速霉变、地板墙面凝结水珠、电器受潮短路，甚至引发群体性身体不适。 记者刘海锋