

今年为什么格外热？

近日，中东部地区高温闷热天气逐渐增多，北方多地连续多日体验“桑拿天”。

中央气象台首席预报员陈涛表示，从7月上旬整体天气情况看，华北、东北及四川盆地表现为高温高湿，黄淮、江淮、江汉表现为高温闷热天气，出现这种情况与今年西太平洋副热带高压北跳偏早、强度偏强的特征有很大关系。

随着副热带高压和大陆高压打通连成一片，我国高温天气愈演愈烈，中央气象台7月16日早上继续发布高温橙色预警，预计，16日白天，陕西关中至黄河下游以南大部地区有

35℃以上的高温天气；其中，陕西中南部、山西南部、山东西部、河南、安徽、江苏中南部、上海大部、湖北、湖南、江西西部、浙江中北部、四川盆地、重庆、贵州东北部以及内蒙古西部、新疆沿天山地区

和南疆盆地等地的部分地区最高气温37至39℃，陕西关中和汉中、山西西南部、河南中南部、湖北北部和西部、重庆北部、四川盆地南部、内蒙古西北部、新疆吐鲁番盆地和南疆盆地等地的部分地区可达40℃以上。

预计17日起，高温将逐步

到长江中下游一带不少地方来说，高温较为持久，未来一周高温日数仍可能达5天以上，公众需关注持续高温对人体健康的不利影响，做好防暑降温措施，减少室外活动和作业的时间，谨防中暑。

河南省气象台高级工程师栗晗表示，造成这一轮高温天气的主要原因是西太平洋副热带高压长时间控制河南，导致晴空少云，太阳辐射增温明显。同时，副高控制区内盛行下沉气流，造成下沉增温效应。另外，低层暖气团发展强盛且持续时间较长，也有利于极端高温出现。

据新华社

7月8日，罗马尼亚首都布加勒斯特街头的温度计显示气温达到41℃。
新华社发

预警分级

——低风险

建议关注预警信息，保持室内凉爽。

——中等风险

建议减少户外活动，保持充足饮水。

——较高风险 黄色预警

建议使用空调等降温设备，保持室内凉爽，及时补充水分，外出穿轻便宽松衣物，减少户外剧烈活动。

——高风险 橙色预警

建议减少户外活动，体温较高时可用冷水进行物理降温，如果出现中暑先兆症状，及时使用解暑药品。

——极高风险 红色预警

建议不要在高温时段外出，如果出现头晕、乏力、多汗、心悸、皮肤灼热等不适症状，及时使用解暑药品，严重时立即就医，警惕热射病的发生。

高温健康风险预警已上线

7月2日，国家首个健康气象风险预警全国高温健康风险预警由国家疾病预防控制中心与中国气象局联合发布，标志着我国在气候变化健康适应领域迈出重要一步。与传统高温预警不同，高温健康风险预警分为五个风险等级：低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险。

7月15日18时，国家疾病预防控制中心、中国气象局联合发布高温健康风险预警。其中，河南大部、安徽大部、江苏中部、湖北中东部、湖南中北部、重庆中部、陕西中部、山东中南部等地的部分地区高温健康风险极高（红色预警）。

高温健康风险预警给出了具体的行动建议。以外出为例，较高风险、高风险、极高风险分别对应“避开高温时段外出”“避免外出”“不宜外出”。也就是说，红色预警下，上述地区的老人、孕妇、儿童、心脑血管等慢性病患者不宜前往室外，应处于凉爽的室内。

据《新京报》

天气预报会“刻意”压低数值吗

每当遇到高温天气，总有公众感觉“怎么比预报的温度更热”，也有网友怀疑气象部门的高温预报会不会“刻意压低数值”？

“气象工作者不会有意将气温报高或报低，我们也会对预报员的预测进行评分，预报38℃但实际气温达40℃以上，预报员是不得分的。所以作为预报员，一定会努力报得越来越准。”7月14日，中国气象局气象宣传与科普中心特聘专家朱定真说。

事实上，气象部门发布的温度是百叶箱中温度计所测量的温度。百叶箱须设在草坪上，离地面1.5米，周围较开阔，无高大建筑、树木等阻挡风或遮挡阳光。这是世界气象组织的规范标准，全球用同样的标准化尺度去测量气温，才能进行对比。

在同一座城市内，百叶箱和水泥路、柏油路上的温度不一样。在阳光强烈的情况下，水泥路、柏油路1.5米高度上的温度，比百叶箱里测得的温度可能会高4℃至5℃。这也就有高温天气下，有人测出路面温度高达50℃，但预报数值偏低的“温差”了。

那为什么预报的气温和大家的感受也差不少呢？“因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的。气温是近地层大气环境的温度，而大家感受到的是体感温度，其受到气压、风力、湿度等多重影响。”朱定真说。

比如体感温度和大气湿度密切相关，空气湿度较大时人就会感到闷热。只要气温达33℃左右、相对湿度达到80%，人就会感到非常闷热、不舒服，甚至容易中暑。此外，个体差别也导致体感温度不一样。人的胖瘦、所穿衣服的深浅、进行不同强度的活动、甚至个人心情起伏等都会影响体感温度。

朱定真表示，未来气象部门的预报会越来越向人们的需求倾斜，比如可能会预报体感温度，而不再是简单告诉大家气温为多少摄氏度，播报的信息中还要包含气温38℃和39℃有什么差异、哪些领域会受到影响等。

公众可按照风险等级采取相应措施，包括保持室内凉爽、避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等，更好防护高温带来的不利健康影响。

据新华社

今年三伏只有30天

打破近10年长伏惯例

今年的三伏天有点特殊：从7月20日入伏到8月18日出伏，共计30天，相比往年整整少了10天，打破近十年来“40天长三伏”的惯例。

今年三伏为何是30天？今年三伏天具体时间为：初伏：7月20日~7月29日（10天）；中伏：7月30日~8月8日（10天）；末伏：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。

据环球网

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。如意米赤小豆粥、绿豆百合粥、冬瓜莲子粥、荷叶绿豆粥。

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。

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、心情烦躁甚至心率失常的时候，可以通过揉按劳宫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。

夏季失眠者，可以练习“呵”字功。

做法：

- 1.开始练习时，双脚分开站立，与肩同宽。
- 2.两膝微屈，头正颈直，含胸收腹，直腰拔背。
- 3.两手臂自然下垂，两腋虚空，肘微屈，两手掌轻靠于大腿外侧。
- 4.全身放松，两眼微开，平视前方。
- 5.练功时用鼻自然吸气，用口呼气，呼气时收腹、提肛，人体重心略向后移，脚跟着力。
- 6.足趾轻微微点地，轻轻发出“呵”声。

据光明网

三伏天解暑 推荐三道饮品

百合绿豆汤

材料：百合50克，绿豆100克，冰糖适量。

做法：把百合去皮掰成小瓣，洗净；绿豆洗净后浸泡1小时；将百合、绿豆同放入砂锅中，加入适量清水，煮开后转小火慢慢熬至绿豆开花，可视个人口味加入适量冰糖，待其溶化后即可饮用。

特点：绿豆性凉、味甘，有助清热解毒、消暑除烦；百合润肺、安神志、清虚火；百合绿豆一起煮成汤水有助润肺止咳、清热去火。

扁豆益胃饮

材料：炒白扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅各20克，冰糖适量。

做法：将白扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅用冷水浸泡后，大火煮开转小火30分钟~40分钟，可视个人口味加入适量冰糖，待其溶化后即可饮用。

特点：此汤适合脾胃虚弱、胃口不开的人群饮用。白扁豆性平、味甘，有助消暑化湿、健脾益气，但一定要煮熟透，以免引起恶心、呕吐等不良反应。

乌梅绿茶冰糖饮

材料：乌梅5颗，绿茶、冰糖适量。

做法：将乌梅放入锅中加适量水煎煮，煮沸后10分钟加入一小撮绿茶与适量冰糖适当焖泡，放凉后即可饮用；未饮完的也可封存好放入冰箱，天热口干时拿出来直接饮用或稍微加热后饮用。

特点：乌梅味酸，中医有“酸甘化阴”之说；炎夏饮用乌梅汤，酸甜可口，生津止渴，有助祛暑、养阴。

据《广州日报》

警惕热射病

热射病是一种严重的致命性疾病，属于重度中暑中最严重的类型。其发病原因主要是机体产热与散热功能失衡，导致核心温度升高大于40℃，并伴有中枢神经系统异常。主要表现为高热、意识障碍，如抽搐、昏迷，还可能伴有多器官损害，病情严重者可危及生命。

如果有人出现热射病症状，要牢记“降温第一、快速送医”的原则，具体步骤如下：第一步，立即将患者转移到阴凉通风处，解开衣物，同时拨打120急救电话。第二步，用凉水擦拭患者的额头、颈部、腋下、腹股沟等大血管丰富的部位，也可以用风扇对着吹加速散热，注意不要用酒精擦拭。第三步，如果患者意识清醒，可让其少量饮用淡盐水。第四步，在等待救护车的过程中，持续监测患者体温，尽量将体温降到38.5℃以下。

据《兰州日报》

7月3日，在奥地利维也纳，一名女子骑车经过一处喷泉装置。
新华社发

7月12日，小朋友在山东省枣庄市一家水上乐园戏水。
新华社发

7月3日，杭州市民撑遮阳伞行走在钱塘江江边。
新华社发