

71个气象站最高温破历史极值
多地日最高温44℃以上

“热死个人” 真不是玩笑

7月13日,记者从国家气候中心获悉,6月13日以来,我国出现了今年首次区域性高温天气过程,范围广、持续时间长、极端性强、影响大。截至7月12日,高温事件已持续30天,覆盖国土面积达502.1万平方公里,影响人口超过9亿人。

全国共有71个国家气象站的最高气温突破历史极值,其中河北灵寿(44.2℃)、藁城(44.1℃)、正定(44.0℃)和云南盐津(44.0℃)日最高气温达44℃以上。

6月以来我国平均高温日数为1961年以来历史同期最多

据国家气候中心监测显示,今年6月以来(截至7月12日),我国平均高温日数5.3天,较常年同期偏多2.4天,为1961年以来历史同期最多。

陕西南部、河南、河北南部、山东中部和西部、安徽、江苏、浙江、湖北中部和北部、重庆、新疆中部和南部、内蒙古西部等地6月以来高温日数有10至20天,其中河南东部和南部、安徽北部、湖北西北部以及新疆东南部等地超过20天,河南漯河(33天)、永城(31天)、舞钢(31天)、舞阳(31天)、沈丘(31天)、襄城(30天)和陕西华县(31天)以及新疆鄯善(36天)、淖毛湖(33天)等地高温

日数都超过30天,新疆吐鲁番和托克逊达42天。

与常年同期相比,上述地区高温日数普遍偏多5至10天,其中河南大部、湖北北部、陕西东南部、安徽中部和北部、山东南部、江苏西北部等地偏多10天以上。

高温天气影响,6月13日以来,河北、山东、河南、陕西、甘肃、宁夏、新疆等7个省级电网以及西北电网用电负荷均创历史新高。因温高雨少,浙江东部、河南西部、陕西南部、甘肃南部、四川北部等地土壤墒情偏差,部分地区旱情持续或发展。7月以来,浙江、江苏、四川等地多人确诊热射病,已有死亡病例。

明天 入伏

- 初伏:7月16日至7月25日,10天
- 中伏:7月26日至8月14日,20天
- 末伏:8月15日至8月24日,10天

三伏天饮食:
宜吃
苦辛酸

切勿贪凉
适当运动
清淡饮食
养护心神

7月11日,重庆大部分地区持续晴热高温,在重庆江北国际机场T3B项目施工现场,施工人员在施工间隙补水。新华社发



连日高温让上海开启“烧烤模式”,路人用各种办法躲避炙热的阳光。



高温原因

全球变暖是高温热浪事件频发的根本原因

进入21世纪以来,我国大范围持续高温事件典型年份有2003年、2013年、2017年等。国家气候中心数据显示,今年我国的高温事件开始时间早于上述3年,持续时间和历史极值站数目前还不及这3年,影响范围和单站最高气温虽也不及2017年,但已超过了2003年和2013年。

高温事件不仅发生在我国,根据国家气候中心监测,今年6月,全球平均气温较常年偏高约0.4℃,为1979年以来最高,其中俄罗斯北部、欧洲西部等地偏高2℃以上。西班牙、法国和意大利等地的日最高气温超过40℃,法国、西班牙、美国和日本等国

多个城市刷新高温记录。日本东京连续五天气温超过35℃;美国中部和东部高温警报影响人口约1.25亿,超过美国人口的三分之一。

联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)第六次评估报告指出,最近50年全球变暖正以过去2000年以来前所未有的速度发生,气候系统不稳定加剧,联合国秘书长古特雷斯称之为“全人类的红色警报”。全球变暖是北半球高温热浪事件频发的气候大背景,大气环流异常则是6月以来全球多地高温热浪频发的直接原因。

今年6月以来,在北半球副

热带地区上空,西太平洋副热带高压带、大西洋高压带和伊朗高压均阶段性增强,由此形成大范围的环球暖高压带。在暖高压带的控制之下,盛行下沉气流有利于地面增温,加之在大范围高压带的作用下,空气较为干燥,不易形成云,也使得太阳辐射更容易到达地面,导致高温频发,且强度较强,进而造成北半球多地出现持续高温热浪事件。

具体到我国,目前正在持续的拉尼娜事件为今年6月以来南方高温的发生发展提供了重要的气候背景条件,尤其是7月中纬度暖高压带发展加强,导致出现大范围的高温天气。

气温趋势

未来14天我国江南华南等地依然高温

根据中央气象台预报,7月14日至7月26日,我国江南华南等地多高温天气。14-16日,四川盆地、陕西关中、江汉、江淮、江南、华南等地多高温少雨天气,日最高气温一般为35~38℃,局部39℃左右。17-20日,四川盆地、江汉、江淮、江南西部和北部沿江、华南西北部等地将出现降雨过程,高温天气得以缓解,江南东南部、华南东部

持续高温闷热天气。21日之后,南方地区高温将再次发展,范围扩大,福建、江西、浙江南部等地日最高气温可达39~41℃。

国家气候中心预计,7月27日至8月11日,我国大部地区气温较常年同期偏高,其中内蒙古西部、上海、江苏、浙江北部、安徽、江西北部、山东南部、河南大部、湖北、湖南北部、重庆、四川东部、贵州北部、西藏、陕西南

部、新疆北部等地偏高1~2℃。

上述部分地区高温日数偏多,可能出现持续时间较长的高温天气过程(7月28日至8月2日,华北、华东中部、华中中部、西南地区东部、西藏、新疆北部;8月5-7日,华北、华东中部、华中中部、西南地区东北部;8月9-11日,华北、华东大部),需防范高温热浪对人民生活生活和电力供应的不利影响。

预防疾病

为什么说“热死人”不是开玩笑?

罕见高温频发,浙江、四川、江苏等地多人确诊热射病,让大家警醒——夏天“热死人”真不是开玩笑的。

据报道,7月10日,四川大学华西医院连续收治了3名热射病转诊病人,其中一人因病情来势汹汹,多器官衰竭,在转诊至华西医院时就发生呼吸心脏骤停,虽经全力抢救,但最终不幸去世。

7月6日,一名49岁的男性患者被送往浙江丽水市中心医院,他在车间工作时突然昏倒,入院时体温40.7℃。经检查,该患者多脏器功能衰竭并伴有弥散性

血管内凝血,经过31个小时抢救,于8日凌晨去世。

热射病通俗的解释就是最危险、最严重的中暑,它会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题,极易引发多器官衰竭,热射病的病死率介于20%至70%,老年患者可高达80%。

20世纪90年代末以来,我国高温天气呈明显增多趋势,高温引发人员病死事件并不罕见。

2003年夏季,长江中下游地区、华南北部及四川东部、重庆等地出现38~40℃高温,局部地

区极端最高气温达40~43℃。据金陵晚报报道,当年南京日均中暑达300人次。

2006年夏,川渝出现高温热浪。据中国青年报报道,8月14日一天重庆就有6000多人中暑。到了次日,中暑人数升至14万多人。

2013年我国南方遭遇罕见高温热浪,导致上海、湖北、江苏、江西、浙江、湖南等多地出现中暑死亡病例,呼吸系统疾病和心脑血管系统疾病人数猛增。根据上海市疾控中心数据,截至当年7月30日上海非职业性中暑死亡患者就已超过10人。

又到一年三伏季 适当运动勿贪凉

一年中最热的日子“三伏天”,是春夏养阳、冬病夏治的关键时期。厦门市中医院中医内科主任医师万文蓉提醒市民,三伏天是一年中医气最盛之时,也是“夏至一阴生”的转折点。结合天人相应的阴阳消长规律,调节人体的阴阳,能达到有病祛病、无病健身的目的。

切勿贪凉 适当运动

三伏天起居,要避风不贪凉,适度使用空调、风扇,避免直吹颈背部。户外运动要适当,早起,增加户外运动,动则生阳,微微流

汗,达到排寒、排湿、排毒的目的。

清淡饮食 养护心神

三伏天很多人会出现“苦夏”的现象,不想吃东西、恶心欲吐、体重减轻,甚至有上吐下泻等胃肠道疾病,其实是与炎热潮湿的气候相关。尽管生食冷饮有祛暑之效,但过食易损脾胃,引发肠胃疾病。同时,暑多潮湿损伤脾胃功能,消化功能下降,建议以清淡好消化为主,不宜多食肥甘厚味油腻之物。

万文蓉建议,三伏天宜吃辛、苦、酸。辛味可生发阳气,适当多

吃葱、姜、蒜等辛味发散性的食物,达到生发体内阳气,排除体内湿寒之气的作用;苦味酸味祛暑养心,中医认为,夏季的三伏天包含了长夏之季,与五脏中的心和脾相对应,湿气重会影响脾胃功能,三伏天可食苦味食物来改善。常见的苦味食物有苦瓜、莴苣等,有利于清热消暑;可适当吃酸性食物,比如酸梅汤,以达到止渴生津、清暑养心的效果。

三伏天养生,养护心神尤为重要。保持心情愉悦,精神饱满,有利于养长人体的阳气。

据新华社、中新网、《厦门日报》

