



6月30日,长沙晓园公园,市民在公园内树荫下乘凉打牌。组图/记者袁召辉

# 长沙高温一路升至38℃

## 今天最高35℃,周五起连续3天最高38℃

**本报长沙讯** 6月30日,记者从长沙市气象台获悉,未来几天持续晴热高温天气。7月1日至6日,晴天,最高气温升至38℃左右。

具体来说,7月1日,晴间多云,南风3~4级,26~35℃;2日,晴天,南风3级,27~36℃;3日,晴天,南风2~3级,27~37℃;4日,晴天,南

风2~3级,28~38℃;5日,晴天,南风2~3级,28~38℃;6日,晴天,南风2级,28~38℃。

气象部门给出建议:关注气象部门的预报预警,防范午后到傍晚的局地热对流天气。注意防晒补水,户外活动避开高温时段。山塘水库要做好科学蓄水保水。 记者张沁

## 链接 晴热占据湖南天气舞台

**本报综合** 全省天气情况如何?湖南天气微信公众号6月30日发布消息:7月1日至3日湖南大部以晴为主,湘西、湘南多午后对流性降雨天气,高温发展,局地最高气温可达38℃。

7月1日晚上至2日白天,多云间晴天,其中湘西有分散性雷阵雨;南风2~3级;最高气温34~36℃,最低气温23~27℃。

7月2日晚上至3日白天,晴天;南风2~3级;最高气温35~38℃,最低气温24~29℃。

## 延伸 防暑指南趁“热”收下

**本报综合** 湖南天气微信公众号6月30日发布提醒:随着气温攀升,人体出汗量剧增,若水分补充不及时,长时间处于高温高湿环境,就可能引发中暑。轻者头晕乏力、恶心呕吐,重者可能出现高热、昏迷,甚至危及生命!尤其是户外工作者、老人、儿童及慢性病患者,更需提高警惕。

忌过量食用冷饮。冷饮适当吃解暑,大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃里,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,或出现黏膜水肿甚至糜烂。冷饮要适量食用,不要贪凉。

忌不开窗通风。三伏天不少人怕热,长时间闭窗室内吹空调。其实,潮湿闷热,通风差的室内易引发中暑,而且使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而更容易致病。

### 忌冷风直吹

空调对着颈椎吹,会使颈椎背部肌肉受寒,造成后背酸痛等。在夏季应避免长时间吹空调,空调温度不要低于26℃,避免把颈肩部肌肉长时间暴露在冷风中。



▶6月30日,长沙火车站西广场,一名旅客在候车过程中用衣服遮挡烈日。



▶6月30日,长沙火车站西广场,两名学生在地铁口卖冰棒。



# 北半球就主打“烤”

## 全球变暖影响日趋凸显



当地时间6月28日,希腊雅典,游客在高温天气下参观雅典卫城。



当地时间6月29日,法国巴黎,民众在孚日广场的草坪上休闲。

**据新华社电** 6月以来,高温天气席卷北半球多国,各国气象和卫生部门呼吁民众注意防暑降温。多国专家接受新华社记者采访时表示,随着全球加速变暖,极端天气事件将变得更频繁、更强烈,且夏季高温来得越来越早,多地同时经历极端高温也变得更为常见。因此,各国政府不仅应加强预警,帮助民众应对高温天气,从长远看更需积极推动减少温室气体排放、减缓全球变暖。



当地时间6月26日,西班牙马德里,市民在丽池公园大池塘边避暑。

## 多国遭遇高温“烤”验

虽然刚入夏不久,北半球多国已遭遇高温天气。意大利卫生部发布的6月27日至29日高温预警显示,该国主要城市迎来大范围高温天气,罗马等多个城市为连续3日高温红色预警。高温红色预警表明天气状况“紧急”,可能对包括健康和活跃人群在内的一般民众造成负面影响。

据德国《法兰克福评论报》6月22日报道,在德国西部和南部,未来两周内可能会有多达14天出现高温天气,气温预计将连续达到或超过30摄氏度。在部分地区,日最高气温甚至可能反复升至35摄氏度以上。德国消防联合会6月24日警告说,森林火灾风险正不断上升,未来几周内可能进一步加剧。

英国气象局6月19日说,英国多地19日达到今年以来的最高温度,热浪正在到来,未来几天气温还将不断升高。数据显示,一些地区已超过30摄氏度。英国健康安全局当天向英格兰所有地区发布琥珀色高温健康警报,该级别意味着整个医疗卫生服务体系都可能受到天气影响,65岁以上人群或有基础疾病人群的健康风险也会增加。

美国国家气象局的数据显示,6月23日美国近40个城市录得当地创纪录高温。该机构在一份高温警报中说,“中西部和东海岸持续出现极其危险的高温天气……约1.6亿,即近一半美国人受到影响”,影响至少29个州。极端高温致使电网承压、列车延误,医院接诊量也出现攀升。

日本多地创下6月气温的最高值。6月23日上午,东京中心城区气温已超过30摄氏度。日本气象厅24日发布今年7月至9月的长期天气预报,称今夏日本全国将迎来长时间的酷暑天气,预计高温天气将持续到9月。

## 如何应对高温天气

高温会通过多种途径影响人体健康。任何人都有可能出现热衰竭,症状包括头晕、头痛、乏力、口渴等,若不及时干预,可能发展为更严重的中暑,甚至导致器官损伤或死亡。

法国公共卫生署今年3月发布的数据显示,2024年该国本土夏季高温导致的死亡人数超过3700人,占同期全因死亡人数的2%以上,其中四分之一以上是75岁及以上的老年人。据德国疾控机构罗伯特·科赫研究所估计,仅2024年,德国就有约3000人因高温相关原因死亡。

因此,专家呼吁各国积极行动,应对越来越频繁的高温天气。德国气象局新闻发言人安德烈亚斯·瓦尔特接受记者采访时指出:“随着热浪事件不断增多,脆弱人群将面临严重健康风险。尤其是城市应当采取措施来缓解热浪带来的影

响,例如通过增加城市绿植、提供遮阴区域等手段来改善局地条件。”

英国公共卫生专家约翰·阿什顿表示,必须采取措施应对高温天气,包括加强水资源管理、大规模植树造林,为城镇提供遮阴。欧盟气候监测机构哥白尼气候变化服务局科学家尤利恩·尼古拉斯指出,早期预警系统和公共健康策略对保护弱势群体至关重要。

专家提醒,高温天气来袭时,个人除使用遮阳伞、帽子等防晒外,还应及时补充水分和盐分,预防高温引发的脱水和中暑。户外工作者、老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇等群体需格外注意防护。此外,一些高温地区同时也是旅游胜地,游客应注意采取防暑降温等措施,并对高温可能引发的野火等风险保持警惕。

## 全球变暖放大“热穹顶”效应

专家指出,随着全球持续变暖,极端高温事件预计将在许多地区变得更常见、更剧烈且持续时间更长,夏季高温来得越来越早。这些变化将对人类健康、粮食与水资源安全以及生态系统产生广泛影响。

针对本轮北半球高温天气,多国专家将其归因为“热穹顶”效应。尼古拉斯解释说,极端高温事件通常与高压系统相关,它们如同“热穹顶”一样,将暖空气困于地表附近,造成持续炎热、晴朗且干燥的天气。全球变暖进一步放大了“热穹顶”效应带来的影响。

尼古拉斯表示,今年高温天气发生得较早,这反映出一个更广泛的趋势:随着全球变暖,高温季节提前开始,热

浪也更早出现。英国雷丁大学气候专家理查德·艾伦也认为,气候变化加剧了这些天气模式,因此减少温室气体排放依然是减少极端天气事件的关键。

全球变暖导致气候更加不稳定,极端天气事件频发,寒潮也是其中之一。位于南半球的澳大利亚,6月入冬以来已经历多次寒潮。在新南威尔士州古尔本市,6月22日早上的温度已达到零下10摄氏度。

中国气象局6月27日发布的《中国气候变化蓝皮书(2025)》显示,全球变暖趋势在持续,2024年全球地表平均温度为1850年有气象观测记录以来的最高值。专家认为,这是以温室气体排放为主的人类活动导致的全球变暖和厄尔尼诺等气候系统内部自然变率因素共同作用的结果。

## 链接

## 韩国首尔经历今年首个“热带夜”

**据新华社电** 韩国气象厅6月30日说,首尔前一天晚上的最低气温为25.6摄氏度,经历了今年第一个“热带夜”,比去年晚了8天。

据韩联社报道,在韩国,“热带夜”指下午6时至次日凌晨9时之间的气温高于25摄氏度。韩国气象厅说,由于湿热的西南风持续涌入,韩国多地6月29日午后气温并没有明显下降,包括东部沿海城市江陵、东南部城市大邱和浦项在内的多个城市29日也迎来了“热带夜”。

韩国气象厅预计6月30日韩国大部分地区的最高气温将达到33摄氏度左右,即使午后高温也不会消退。京畿道南部、江原道、忠清道和济州岛已

发布热浪警报。

2024年6月至8月间,韩国出现了创纪录的20.2个“热带夜”,创1973年建立气象观测网以来的天数最高纪录。不仅如此,韩国去年9月还出现过“热带夜”,刷新了保持89年的“最晚热带夜”纪录。

韩国气象厅今年2月在其发布的关于热浪天气的首份白皮书中说,热浪天气和“热带夜”纷纷创纪录,与气候变化导致的全球变暖密切相关。如果不设法减少温室气体排放,韩国的热浪天气只会加剧。到2100年,韩国可能会从5月开始出现热浪,直至9月才结束,且每轮热浪的平均天数将从目前的4.4天增至17.4天。



当地时间6月30日,法国巴黎遭遇热浪侵袭,清晨的巴黎笼罩在薄雾中,太阳升起。组图/视觉中国