

全市热

今起到19日持续晴热 重庆发布高温灾害Ⅲ级预警

7月13日下午，重庆发布高温灾害Ⅲ级预警，7月14日至19日将持续晴热高温天气，局地日最高气温可达43℃。

受大陆高压和西太平洋副热带高压共同影响，重庆市气象台预计，7月14日至19日，重庆将持续晴热高温天气。其中，7月14日至17日，大部地区日最高气温将达37~40℃，局地可达41~43℃；7月18日至19日，大部地区日最高气温将达35~37℃，局地可达38~40℃。午后到夜间有分散雷阵雨，局地伴有短时强降水、阵性大风等。



7月11日，在俄罗斯首都莫斯科，人们在喷泉中戏水降温。

全国热

高温“桑拿天”席卷超15省份 今年为何格外热？如何防热射病？

中央气象台最新预报称，未来一周，随着副热带高压的再度发威，我国高温天气将再度发展，多地暑热将持续升级。14日至16日将达到高温鼎盛时段，陕西、河北、河南、四川、重庆等近10省份迎来40℃以上的酷热天气。预报信息显示，此轮大范围高温天气，影响范围将超过15个省份。

问题1：强度有多大？
10省份将现40℃以上酷热

中央气象台预计，未来一周，我国高温天气进一步发展升级。13日起，高温明显增多，西北地区东部至华北、黄淮等地暑热继续升级，北京、天津、河北中南部、山东、河南、重庆北部、安徽北部、江苏北部、湖北等地出现高温。南方地区13日之后高温也会增多增强，且湿度大，体感如“蒸桑拿”。14日至16日将达到高温鼎盛时段，陕西、河北、河南、四川、重庆等10省份迎来40℃以上的酷热天气。随着湖南、江西、福建、浙江、上海等地加入高温圈，此轮大范围高温天气影响范围将超过15个省份。

问题2：成因是什么？
副热带高压再度发威

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（简称副热带高压或副高）长时间控制河南，导致晴空少云，太阳辐射增强明显。同时，副高控制区内盛行下沉气流，造成下沉增强效应。另外，低层暖气团的发展增强且持续时间较长，也有利于极端高温出现。

中央气象台在预报中也明确指出，未来7天，随着副热带高压

高温灾害高风险区

渝中、大渡口、江北、沙坪坝、九坡、南岸、北碚、渝北、巴南、两江新区、高新区、铜梁、大足、永川、璧山、江津、长寿、涪陵、垫江、丰都、梁平、忠县、万州、开州、云阳、巫山。

森林火险气象等级预报

受晴热高温天气影响，预计7月14日至17日，重庆市中西部大部地区、东北部部分地区和东南部局部地区森林火险气象等级极高；7月18日至19日，重庆市大部地区森林火险气象等级高，

局部地区等级极高。

天气预报>>>

7月14日白天，重庆各地多云到晴，午后局地有阵雨或雷雨，气温22~40℃；中心城区多云间晴，气温29~39℃。

7月14日夜间到15日白天，各地晴间多云，气温22~41℃；中心城区晴间多云，气温30~40℃。

7月15日夜间到16日白天，各地晴间多云，气温23~42℃；中心城区晴间多云，气温31~40℃。

新重庆-上游新闻记者 何艳 实习生 赵尹铭

多国遭遇极端高温 全球变暖影响日益凸显

2024年被世界气象组织确认为最热的一年。根据世界气象组织判断，未来五年，全球平均气温将继续徘徊在创纪录水平。至少有一年的全球平均气温，可能会超过2024年刚创下的纪录。

联合国秘书长古特雷斯前不久表态说，地球正变得越来越热，越来越危险，没有哪个国家能够幸免。极端高温，越来越成为一场全球危机。

和中国一样，今年夏天，许多国家也都在经历高温的“烤”验。上个月，欧洲被一道看不见的火线点燃。根据世界气象组织公报，西班牙南部出现了46℃的高温，法国南部也出现了超过40℃的高温。7月初，奥地利、斯洛文尼亚、波黑等多国，发布了高温红色预警。

世界气象组织发言人纳利斯表示，今年初夏酷热的天气，给北半球大部分地区带来了足以危及生命的高温，而且随着全球变暖的持续，人类将更频繁面对类似的高温，甚至是比现在更严重的情况。她还发出警告：欧洲极端高温事件的频率和强度正在增加，到2050年，大约一半的欧洲人可能在夏季面临高度或极高的热应激风险。

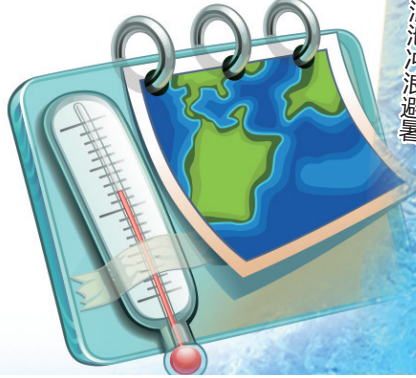
中国科学院大气物理研究所研究员魏科说：“联合国秘书长说的名言警句，全球变暖已经结束，全球沸腾时代已经到来。在未来几十年里，全球的温度还会持续升高，现在全球变暖的紧迫性是史无前例的。”

高温不仅是气候问题，更是公共健康与安全问题。城市的规划，绿地湿地的配比，劳动者的保护等，都需要为适应一个更热的未来提前布局。

国家气候中心原气候服务首席专家周兵说：“我们的绿化地在什么地方，我们的湿地应该怎么去配备，我们城市的植树应该怎么进行，这些都要从宏观上来进行架构。”

魏科说：“各个部门都应该考虑各个部门所面临的气候风险，预案一定要充分。从立法方面，保证户外工作者的基本权益，另外加强强预警和监测。高温预警期间，还有继续开工的，他们的福利有没有得到保障。做更多监督的事情，要求到位，大家才能更有力量。”

据央视新闻



市民在造浪池冲浪避暑



最高43℃ 重庆持续6天晴热 高温灾害Ⅲ级预警

新闻纵深

我国每年约3万儿童溺亡 溺水急救黄金4分钟家长必修

全世界每年约有36万人死于溺水，其中，儿童占45%左右。溺水已成为1~14岁儿童意外死亡的第二大原因。在中国，每年约有3万名儿童因溺水失去生命，农村儿童的死亡率是城市儿童的5倍。

随着暑假来临，戏水的同时，千万要绷紧安全这根弦。

如何判断溺水情况

人在溺水的情况下往往无法发出声音，所以也叫“沉默”的溺水者。

医生介绍，溺水者因为呛水造成喉头痉挛，就像喉咙“自动上锁”，想呼救却发不出声音。双手本能地向下压水，所以也无法挥臂双手求救。提醒看护儿童的家长，如果孩子在水中无声无息，往往是危险来临的时候。

首都医科大学附属首都儿童医学中心急诊科主任医师郭琳瑛说，如果你看见一个孩子在水上，不管是竖着的，还是趴着的，安静地在那飘着，眼神是涣散的，或者头发在前面护着脸，都不撩开，这种情况你就要怀疑这孩子是溺水了，宁愿错判，也不要忽视。

溺水急救黄金4分钟

一旦孩子发生溺水，应该怎么施救呢？专家介绍，溺水施救一定要抓住黄金四分钟。

儿童溺水后4分钟意识丧失，随着时间的增加，脑损伤的严重程度也在增加。

郭琳瑛说，孩子捞上来后，放在岸边千万不要去控水，大声在他耳边呼唤，如果发现孩子没反应，请周围的人帮助你去呼叫120，拿AED，同时给孩子摆好体位，侧过头把嘴里可能呛进去的泥沙石头这些异物掏出来，然后做2~5次的人工呼吸，假如通气之后，孩子没有恢复自主呼吸，要立即开始进行正确的心肺复苏。“两乳头连线中间的部分，手掌根部压住，然后进行按压。每分钟按压100~120次，深度要够，基本上是小朋友身体的1/3，也就4到5厘米的深度。直到孩子能够恢复自主呼吸和心率。”

医生介绍，孩子发生溺水后不要倒挂拍背、奔跑摇晃，这样不仅无效，反而延误了抢救的黄金时间。

如何判断 泳池水质是否达标？

游历性余氯是指泳池水经过加氯消毒后，水中余留的氯成分，国标要求是0.3到1.0毫克每升。市民游泳时可以参考一下游泳馆的当天公示。此外，也可通过水面查看水底泳道的情況来判断水质。看得越

央视新闻



央视新闻



央视新闻



央视新闻



央视新闻



远，说明泳池的清澈程度越好。还可把泳池里的水稍微打起水花，如果这些小水泡能在10到15秒内自行消散，就说明池水的氧化能力是可以的。

夏日戏水警惕这些“泳池病”

皮肤：可以通过泳池感染的有传染性软疣、脓疱疮、毛囊炎等，泳池中的消毒剂也会导致部分儿童皮肤过敏。如果泳池水质不达标，女孩还有可能感染细菌性外阴炎。

耳朵：如果耳道进水不要慌张，孩子只要歪头、单腿跳跃，水就会自行流出。尽量不要用棉签伸进耳道吸水，这容易使耳道破损，增加感染概率。

眼睛：戏水后眼睛不适，可能是感染了急性结膜炎，也就是“红眼病”，可用妥布霉素滴眼液，或左氧氟沙星滴眼液，如果症状不见好转，及时就医。

呼吸道：若水质不达标，还有可能感染呼吸道疾病，比如腺病毒等。不少孩子在游泳后出现反复高烧、咳嗽等症状，严重的还会出现咽结膜热、胃肠炎和腹泻。专家提醒，这种疾病没有特效药，清淡饮食，多补充维生素，轻症患儿发热后一般5到7天就能退烧，症状也会随之改善。

据央视新闻

一问到底

三伏天“网红”养生靠谱吗

下周日(7月20日)将迎来入伏，一系列“网红”养生秘籍比天气还要“热”，晒背、贴三伏贴、抱冬瓜睡觉……不少人纷纷加入冬病复治“养生局”，然而效果如何呢？已有人进医院了。

几点钟晒背更科学？

祛湿又排毒？备受推崇的“晒背大法”可能会导致病。

其实，不是所有人都适合晒背，对紫外线过敏的人群、阳气偏盛或阴盛阳亢的人群都不适合晒后背。此外，有基础病的人群尤其是患有高血压、冠心病等疾病的人群以及孕妇、幼儿，正常晒太阳即可。

注意事项：

晒背时间最好选择在上午8到9时这个时间段，晒背时间不宜过长，初次晒背的时候，一般建议晒10~15分钟。

每周建议晒三次，隔一天晒一次。要及时补充水分或淡盐水防止脱水。

晒背要戴好帽子或用遮阳伞保护头部，头部对着太阳晒，可能会导致头晕头痛；

晒后不要贪凉，不要饮用冰水、冷饮等。

“三伏贴”是“万能贴”吗？

和晒背一样，三伏贴也要看个人的体质，需要辨证施治。

三伏贴的适用范围包括在冬季容易发生或加重的寒性疾病，如慢性腹泻、胃痛、过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘、痛经等。在夏季给予针对性治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，是中医学治病防病的具体运用。

注意事项：

儿童贴敷时间不宜过长，一般为0.5~2小时，以免皮肤过敏等。2岁以下儿童不建议使用三伏贴。

老年人反应和年轻人不同，使用三伏贴时要密切观察皮肤反应，若出现红肿、痒痒等不适，应立即停用，必要时咨询医生。

孕妇禁用三伏贴，因为三伏贴中的药物多具有辛温、活血、走窜等作用，可能会对胎儿产生不良影响，导致胎动不安甚至流产等严重后果。

此外，糖尿病患者皮肤愈合能力较差，贴敷三伏贴时间不宜过长，特别要注意观察，是否出现皮肤损伤等情况。

“抱冬瓜睡觉”真能降温吗？

多地“桑拿天”持续，不仅要养生，更要防暑，最近，好多人不爱空调爱冬瓜，据说“抱着冬瓜睡觉”可以有效降温。

真的是这样吗？真的！冬瓜含水量高达95%以上，类似“天然水枕”。当人体接触冬瓜时，它能快速吸收体表热量。而且冬瓜升温后，可以浸冷水擦汗，还能重复使用。

注意事项：

冬瓜表皮有白色毛刺，不小心会划伤皮肤，因此使用前需要洗净冬瓜表面的白毛，保留冬瓜外皮。

睡觉时，采用抱着或接着的方式，着重为四肢降温，避免腹部直接接触。

国家应急广播提醒，夏季养生切莫走入误区，高温时段避免外出，保持清淡饮食，保证充足睡眠，做自己健康的第一责任人。

据央视新闻

