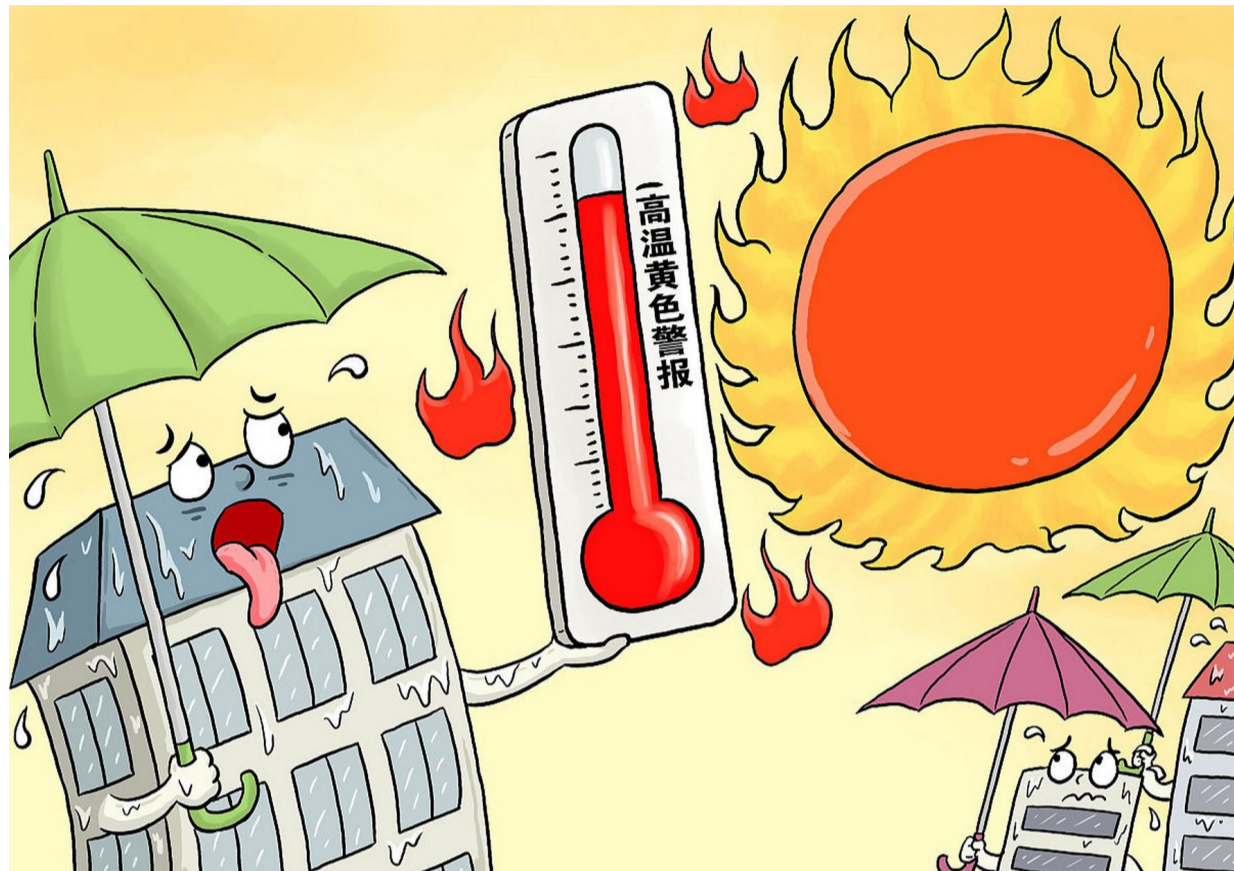




揭秘高温天气背后的科学密码



近期,北方多地遭遇持续高温高湿天气,北京、河北等地空气湿度一度突破85%,体感温度远超实际气温,让不少人直呼“北方也有回南天”。这种“桑拿天”背后,是大气环流、全球变暖与地理环境共同作用的结果。

>>>北方高温的三大成因

北方高温的形成,首先与西太平洋副热带高压(简称“副高”)的异常活动密切相关。

今年副高位置偏北,其脊线北抬至华北地区,一方面引导热带暖湿气流持续

向北输送,另一方面使大气盛行下沉气流,天空晴朗少云,太阳辐射直接加热地面,导致气温快速攀升。

全球变暖进一步放大了高温效应。2024年全球地表平均温度创历史新高,

北极增温缩小了极地与赤道温差,使西风带急流不稳定,加上厄尔尼诺现象的滞后影响,让北方更易出现持续极端高温天气。

地形因素也不容忽视。河南、河北等地位于太行山

东麓,偏西气流翻越山脉时的“焚风效应”会让局地气温额外升高5~8℃,5月河南林州等地地面温度超70℃,就是这种效应的体现。

>>>北方“回南天”? 实为桑拿天

不少北方居民发现墙壁、地板出水珠,以为是南方“回南天”,其实两者有本质区别。南方回南天出现在春季,由暖湿气流快速反

攻导致,气温较低、湿度常超90%;而北方当前的潮湿是“桑拿天”,由副高外围暖湿气流和频繁雷阵雨造成,湿度虽高但气温也高,体感

温度比实际气温高5~8℃。从气象指标看,华北地区低空假相当位温(气象学中用于描述低空大气状态的重要物理量)达350K~

360K,接近广东等地,部分时段甚至堪比热带雨林气候,但北方湿度分布不均,降雨后会短暂下降。

>>>高温高湿天的防护要点

>>>规避高温暴露

避免上午10点至下午4点外出,室内用空调(24~26℃)结合风扇降温。

>>>科学补水饮食

每小时饮水100~200ml,出汗多时喝淡盐水或

电解质饮料,多吃西瓜、黄瓜等水分高的蔬果。

>>>警惕健康风险

老年人、儿童等人群要减少外出,出现中暑症状及时转移到阴凉处冷敷;户外工作者随身携带

防暑药品。

>>>应对潮湿环境

穿速干面料衣物,用空调除湿功能降低室内湿度,及时擦拭墙面冷凝水防止霉菌滋生。

北方高温高湿天气是

全球变暖下多种因素作用的结果,未来这种天气出现得更加频繁。掌握科学防护知识,关注气象预警,才能更好地应对这种极端天气。

(科普滨州)



防溺水“六不准” 务必牢记



- 不私自下水游泳
- 不擅自与他人结伴游泳
- 不到不熟悉的水域游泳
- 不在无家长或老师带队的情况下游泳
- 不到无安全设施、无救护人员的水域游泳
- 不要贸然下水施救,应第一时间报警救助



保持镇定 节省体力

头部后仰 露出口鼻

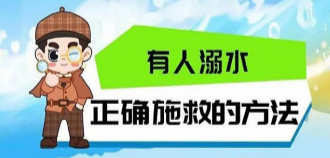
深吸浅呼 放松肢体

防止呛水 用嘴吸气

如有漂浮物 用力抓取

找准时机 大声呼救

遇人营救 听从指挥



(科普滨州)