

5天“三刷”高温红色预警信号,昨天一度成为全国最热城市 上海连续两天最高气温40℃+

本报讯（记者张天弛）5天“三刷”高温红色预警信号，上海昨天一度成为全国最热的城市。根据上海中心气象台发布的数据，昨天徐家汇站最高气温定格在40.6℃，触发了本月第3个高温红色预警信号。目前，本市已连续两天出现40℃以上极端高温天气，这在申城气象记录史上实属罕见。

根据上海中心气象台发布的数据，本市昨天最低气温从31.6℃起步，成为今年徐家汇站最热的一个夜晚：12时56分，徐家汇站最高气温冲至40.6℃，甚至比前天同时段还要高出1℃。好在午后随着云系增多，“遮阳”有了效果，昨天最高气温并未再创新高。

40℃热浪下“热死人”不是玩笑！致命热射病来袭，医生提醒—— 降温第一！疑似中暑务必先离开高温环境

■本报记者 唐闻佳

近期，国内多地热浪翻滚，开启“烧烤模式”，让人直呼热死了。“热死人”，还真会发生！连日来，国内多地出现热射病，并已有死亡病例。在上海，也已有医院接收到热射病患者。

热射病又称重症中暑，堪称“高温杀手”。医生提醒：一旦疑似中暑，务必先离开高温环境，降温第一！

“热死人”不是玩笑，热射病并非普通中暑

7月6日下午，上海交通大学医学院附属仁济医院接诊一名75岁的老人，他被120救护车送入医院时已是昏迷状态，体温高达42℃，伴有低血压，考虑是“热射病”。经一系列急救措施，目前该患者恢复良好。7月12日，另一名同样经120救护车送院的70多岁老人，体温也已达42℃，经紧急救治仍然遗憾离世，怀疑是热射病导致死亡。据家属反馈，该老人当日上午10点多外出办事，中午回到小区门口出现呕吐、继而昏倒的情况，120救护人员当场进

行心肺复苏并紧急送医，但未能挽回生命。

“很多人认为热射病就是普通中暑，甚至有人还是第一次听说，我们可以理解为这是中暑的严重状态，诱因就是过度暴露在高温环境中，导致身体核心体温过高，体内热量过度积蓄，诱发多器官功能受损，包括肾功能衰竭、心肌损伤、脑损伤等。”仁济医院急诊科副主任刘黎告诉记者，也因此，对热射病的急救，简言之就是“快速降温”，病人进入急诊后，医务人员会对患者采取物理降温，包括用冰毯、冰袋、酒精擦拭身体多部位，进行静脉补液等。

“我们发现，热射病更容易袭击老人，他们身体底子普遍薄弱。此外尽管天气炎热，这些老人均穿外套出门——老人对温度的感知度不如年轻人敏感，而现在这样的穿着在室外显然不利于透气、散热。另外分析具体病例也可发现，在高温中的暴露时间与送医救治时机也很关键，暴露时间越短，送医越及时，多脏器受累就越少。”刘黎告诉记者。

热浪引发的“流行病”，致死率居高不下

热射病被国外专家称为热浪引发的“流

行病”，它的“杀伤力”不容轻视。7月以来，郑州、南京、重庆、长沙等多地都因高温出现热射病患者，仅浙江、四川两地就报道已有多人死于热射病，尚有多人在抢救中。

热射病致死率高达40%—50%，对50岁以上的人，有数据显示其死亡率甚至达到70%—80%。热射病为何如此凶险？当高温引起人体体温调节功能失调后，会导致肌肉痉挛、高热、无汗、口干、昏迷、呼吸困难甚至呼吸衰竭等症状。有专家以心脏为例，当体温超过37℃，逐渐升高至42℃时，心输出量和耗氧量会突然下降，并出现心肌梗死。

“不少人对热射病还是认识不够，最令人担忧的就是有人已经出现头晕、呼吸困难、口渴等前兆表现仍不以为然，或者觉得扛一扛就过去了，没有及时脱离高温环境、转移到阴凉环境，最终导致严重的中暑，甚至是热射病。”刘黎对记者说。

持续的拉尼娜事件为今年6月以来我国南方地区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。根据统计分析，在多数拉尼娜事件次年夏季，西太平洋副热带高压易偏北。

而今年6月下旬以来，副热带高压明显北抬，特别是台风“暹芭”于7月上旬北上后，副高西伸更强，伊朗高压东伸，并与中纬度大陆高压相结合，在我国上空形成稳定的暖高压带，进而造成大范围的高温天气。

此外，本市明天将正式“入伏”，预计今年“三伏”一共有40天，将持续至8月24

日，也属于“超长待机”了。

清凉究竟何时到来？预计本周末到下周初，本市高温情况有望缓解，降温的“功臣”是东北冷涡。本周末东北冷涡将及时出击，暂时击退副高，让雨带压至黄河流域和长江沿线。本市高温暂时缓解，届时全天气温在28℃至34℃之间。

不过，高温很快又会卷土重来，毕竟盛夏时节天气舞台是副高的主场，东北冷涡只是“临时演员”。据预测，下周二起高温就将重回申城，最高气温也要重新翻越高温线，极端最高气温37℃，且午后多雷雨天气，可以时不时给高温“消灭火”。

表明，世界上约1/3人口经历过热浪侵袭。

我们该如何判别热射病和普通中暑？嘉会医疗全科医生翟晋燕介绍，轻度中暑又称先兆中暑，表现为口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱、恶心及呕吐，心悸、脸色干红或苍白，注意力涣散、动作不协调，体温正常或升高。重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病，表现为高热（直肠温度≥41℃）、皮肤干燥（早期可以湿润），意识模糊、惊厥甚至无反应，周围循环衰竭或休克。

“户外长时间作业者、患慢性病特别是心脑血管疾病患者、年老体弱者、儿童和孕妇等都是热射病高危人群。”翟晋燕提醒，发现有热射病症状患者，要第一时间将患者移至阴凉通风处，然后让其平躺、物理降温，补充水分（盐水最佳），同时及时拨打120急救电话，且在急救途中救治不停歇，注意防止抽搐产生的额外伤害。

急诊医生强调：高温天，避免长时间、高强度的户外活动，尽量避开在10时至16时出行。如若必须外出，要采取有效防护措施，避免长时间日晒，着装以浅色、棉麻等透气织物为佳，可随身携带藿香正气水等防暑物品，并定时补充水分，不要等口渴了再去喝水，平时保证作息规律、充足睡眠，让大脑和身体得到充分放松。

全球“高烧”，预防并识别热射病可以这样做

对“热”的警惕，已引发全球卫生领域专家的关注。日前，发表在《科学》杂志的一篇综述



线上“菜篮子”订单迎高峰，电商备货量提高三成

■本报记者 徐晶卉

上海连续两天进入40℃+“烧烤”模式，大量市民选择在线上买菜，盒马、叮咚均出现部分时段运力紧张。高温酷暑下，生鲜电商的“菜篮子”保障工作做得如何？记者昨天从各大生鲜电商平台获悉，最近线上订单迎来小高峰，不少电商平台备货量比往日提高三成，全力为消费者提供服务。

连日高温“炙烤”，线上“菜篮子”订单

也迎来一波升温。盒马滨江店店长瞿佳丽告诉记者，目前门店的线上订单环比增20%，高温天气，上海市民偏爱的消暑美食、中式轻食销售火爆，时令的瓜果类特别好卖，桃类近环比增长95%。叮咚买菜中鑫站站长张金磊介绍，近期站点的单量增长超过50%，西瓜、冷饮、预制菜、卤味熟食等销量增长明显。

订单上涨，配送运力有保障吗？记者了解到，最近几天，部分站点、部分时段确实会出现运力紧张的情况。盒马一位负责人表

示，为了提高运力效率，盒马也做了结构调整，“我们观察到，不少用户喜欢在午夜临睡前下单，但这时很多蔬菜、牛奶等生鲜商品并未上架”。为此，盒马及时调整模式，将原本清晨上架的部分日日鲜商品，提前至凌晨上架，保障消费者的购物需求，有效疏通运力。

民通过线上渠道购买生鲜物资的需求激增，如何保障“菜篮子”供应？记者从叮咚买菜方面获悉，近期叮咚买菜备货量增加了30%，加强一些重点民生保障商品如蔬菜、肉

蛋奶等的监控和预判，还有针对性地增加了夏季降温消暑食品，包括冰淇淋、预制菜等。

40℃的极端高温天，蔬菜、蛋奶等民生商品“热”不得。美团买菜相关负责人告诉记者，他们还专门搭建了“锁鲜”冷链配送链路，通过专属冷链，一些生鲜商品可在仓库、服务站以及骑手多个环节运输中，保持温度不变。此外，针对保质期较短的商品，美团买菜在入库、周转、暂存以及配送等各个流程都全链路监控，并将商品有效期在前端直接展现给消费者。

热浪车辆双“考验”，8500余警力保障交通

■本报记者 周辰

截至昨天，本市今年35℃以上高温天数累计已达14天。高温热浪迅猛侵袭下，全市5500余名交警、3000余名勤务辅警坚守岗位，恪尽职守维护城市交通正常运转。

昨天14时，鲁班路立交桥东进口处热浪滚滚，地面温度高达54℃。警用摩托车黑色坐垫实测温度更是超过了60℃。接到警用电台呼叫后，高架交警高云峰拿出瓶装水，顺手浇湿摩托车坐垫稍作降温处理，随即驾车赶赴交通事故现场。

在南北高架鲁班路立交桥进口处，高云峰的长袖衬衫早已湿透。据介绍，由于需要长时间在户外工作，为

避免晒伤，高架交警不得不在烈日下身穿长袖制服工作。作为市公安局交警总队高架支队三大队警长，自2013年从警以来，高云峰已连续9年投身夏季战高温。

14时20分，警用电台呼叫有车辆在南北高架南向北近徐家汇路下匝道处抛锚。“最近几天，高架道路上交通事故、车辆抛锚情况明显增加。现在我们每天接警15次左右，其中4到5起为抛锚事故。”他表示。

每天，高云峰的摩托车巡逻里程不少于60公里。他说，警用摩托具有机动、灵活、高效的特点，可以快速处理事故，高效疏导拥堵，精准查处各类交通违法行为，全力保障高架道路的安全、稳定、有序。

除了户外骄阳，待检车辆引擎散发的热量也常常让人透不过气。昨天上午，尽管室外气温已升至39℃，但在市公安局交警总队车管所各分所的机动车查验通道内，预约车辆还是排起了长队。交警仇昊炫熟练地打开送检汽车的引擎盖，仔细查验完毕，已是满头大汗。顾不上擦汗，他又钻进了下一辆车的车厢。上个月，仇昊炫刚结束增援方舱医院的抗疫任务，隔离期满后又立刻投入到紧张繁忙的车管工作中。

查验车辆时，刚熄火的发动机温度极高，贴身作业极易被烫伤。“其实，车子停下来过会儿再查，温度就会慢慢下降，但如果每辆车都多停几分钟，群众就得等多很久。所以我们得尽快查验，发动机烫手也得上。”仇昊炫说。

每天换3套制服，“城管蓝”守牢商户门

■本报记者 何易

“您的核酸已超过48小时，请积极参与待会儿的核酸大筛。”昨天中午，在浦东新区东方路3469号家康私房菜，城管队员杨光掏出手机，打开“浦东城管”App，17名店员的身份信息、核酸采样情况赫然在目。依托大数据手段，浦东新区南码头路街道综合行政执法队可以实时获取辖区商户的核酸检测数据，并且启动“预警机制”，向商户推送短信提醒。

“商户的人员始终都在发生变化，有的人回老家了，有的人短信没有及时看到。”杨光说，为确保万无一失，每天下班前，他都会把自己名下的“超期商户”实地跑一遍，并将情况

■本报记者 许琦敏

烈日当空，热浪滚滚。昨天，上海最高气温再次轻松越过40℃。上海今年已累计出现15个高温日，发布10个高温橙色预警信号、3个高温红色预警信号。在7月中上旬就出现3个超过40℃的高温日，这在历史上尚属首次。

如此高温今年并非上海独有。放眼全国，大部分地区皆处于“高烧”之下，浙江、河南、河北、山东等地气温连超40℃。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。此次高温天气过程范围广、持续时间长（已持续超过30天）、极端性强、影响大，全国共有71个国家气象站的最高气温突破历史极值。

如此罕见高温是由拉尼娜导致的年度现象，还是全球气候变暖大趋势的具体体现？中国科学院大气物理研究所副研究员、季风系统研究中心副主任魏科认为，今夏高温与全球变暖有着直接关联，气候变暖导致的极端高温将在未来30年更频繁地出现，且强度还会不断刷新。他提醒：“城市人口密集，面对未来可能频繁出现的极端高温，应尽早把应对高温灾害纳入城市建设和管理规划，目前世界上已有不少城市在这方面有所尝试”。

拉尼娜导致副高北抬西伸，我国中东部“桑拿天”不断

英国《自然》杂志日前称，气象学家已连续第三年预测拉尼娜现象。而目前正在持续的拉尼娜事件，为我国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。

拉尼娜与厄尔尼诺现象相反，是指赤道中东太平洋的海温连续一段时间低于正常年份。根据统计分析，在多数拉尼娜事件的次年夏季，西太平洋副热带高压就容易偏北。

“这在今年梅雨季表现得相当明显。”魏科说，今年，由于副热带高压较强，时而将梅雨带北抬至江淮流域，时而又南移，这样的“上蹿下跳”反而在上海造成少雨高温的“空梅”，降雨量较常年减少七成。“从我国总体来看，整个梅雨季雨量也减少了20%，这符合拉尼娜事件通常导致我国长江流域偏干旱的规律。”

根据国家气候中心分析，今年6月下旬以来，副热带高压北抬，特别是台风“暹芭”于7月上旬北上后，副热带高压加强西伸，伊朗高压东伸，并与中纬度大陆高压相结合，在我国上空形成稳定的暖高压带，进而造成大范围的高温天气。此外，由于副热带高压携带的水汽使得我国中东部地区湿度较大，体感温度更高。

全球变暖并非整个地球“齐步走”，极端高温将“此起彼伏”

国家气候中心的监测显示，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，北半球夏季高温热浪事件频发，而全球变暖则是高温热浪事件频发的根本原因。

“从更长的时间尺度来看，这是在全球变暖大背景下，大气变得更加不稳定的表现。”魏科解释说，全球变暖并非是整个地球“齐步走”一起慢慢变暖，而是极端高温事件在不同地区、不同时间此起彼伏地发生，去年极端高温事件集中发生在北美，今年在我国表现得更为显著。

今年年初发布的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”。

“未来30年，气候变暖的趋势已定，这样的极端高温不是今年扛过去就不会再来，可能会一再、再而三地发生，且强度可能会越来越大，高温纪录将会不断刷新。”魏科强调，IPCC第六次报告指出，全球变暖正把地球生态推向“适应极限”，在到达这个极限后，地球生态系统和人类社会将没有能力再适应更多变化。

城市可引入“冷屋顶”提高适应“弹性”

“我们现在努力实现碳达峰、碳中和，就是为了改变地球30年后的气候趋势，但在这30年间，我们势必要面对气候变暖带来的种种极端天气事件。”魏科表示，除了高温，暴雨、台风等极端天气事件也要引起警惕。

城市，尤其是超大城市，因其人口密度高、基础设施分布广而极易受到不断升级的气候危机的影响。面对日益频繁的气候天气事件，已有一些城市开始尝试各种科学有效的措施，减缓气候变暖带来的不利影响。比如，针对热岛效应，不少城市已开始引入“冷屋顶”（减少屋顶吸收太阳辐射热量）、增加城市绿地和绿植墙，以降低市中心气温；建设垂直农场、绿色雨水基础设施，提升城市防洪能力和抵御气象灾害的“弹性”等。

魏科建议，更多城市应将对极端高温天气灾害纳入城市建设和管理规划中，及早布局，制定相应措施，积极应对挑战。

今年尚未入伏我国多地气温已连破历史极值，专家提醒——
极端高温频现，城市应及早布局应对

极端高温频现，城市应及早布局应对

极端高温频现，城市应及早布局应对

极端高温频现，城市应及早布局应对