



北方“桑拿天”还要“蒸”多久？

“出门像被牛舔了一口”“北京热带雨林”“饼干软了，衣服也硬了”……近日，北方多地出现高温高温天气，让不少公众感到难以适应，莫不是南方的“回南天”北移了？这样的天气正常吗？

专家介绍，北方出现湿热天气与西太平洋副热带高压北抬紧密相关。“目前整个副热带高压控制着我国中东部大部分地区，进而引导着夏季风北推。当前夏季风的北界已经到达东北地区南部、华北地区中南部、西北地区东部一带，季风携带的水汽和热量也随之而来，形成了高温高温天气。”中央气象台首席预报员孙军说。

其实，每年北方地区在盛夏总会有一段闷热的时期，一般出现在七月下旬

到八月上旬左右。每年七月下旬到八月上旬华北地区进入雨季，空气中的水汽能够及时转化成雨滴降落，因此湿热天气不会持续太久，而其前后或期间的少雨时期往往潮湿闷热。今年副热带高压北抬偏北偏强，提早了这一天气现象。

从数据看，华北地区大部近期最高气温在30℃左右，并没有达到高温标准（35℃以上）。但3日夜间接到4日白天相对湿度均达到85%以上，北京3日相对湿度甚至短暂达到了100%。

在这样的天气形势下，大家感到湿热难耐是因为湿度对体感影响比较大。在温度不是很高但相对湿度高的情况下，人体感受到的温度会比环境温度高一些。

那这是北方也出现“回南天”了吗？

孙军表示，这一说法并不准确。真正的“回南天”发生在春初，这一时段冷空气仍在南下，同时较强的西南暖湿气

流将暖空气向北推，冷暖空气相遇，空气湿度增加。“回南天”一般温度不是很高，但相对湿度会更高。物体在原先冷空气控制下表面较冷，水汽易在表面凝结，出现“墙出水”等情况。

但目前北方没有冷空气过程，整体温度和相对湿度都较高，水汽在物体表面凝结的现象较少。因此，“回南天”在时间、成因、现象上都与北方湿热天气有所不同，用“桑拿天”来形容北方这种闷热多雨的天气更加贴切。

高温高湿的“桑拿天”还要持续多久？

孙军分析，未来一周可能都会处于这种天气中。虽然河北、天津等地近日降雨能暂时减少大气中的水汽含量，但在西南暖湿气流持续影响下，水汽能够得到快速补充。“未来一段时间副热带高压将进一步北抬，主体仍将控制华北这一带地区。因此中途可能会有阵雨或雷阵雨天气短暂缓解湿热，但是总体

高温闷热的天气还会持续。”他说。

中国气象局公共气象服务中心高级工程师李怡表示，高温高湿环境会使人体散热能力减弱，导致体温调节失效，增加中暑和心脑血管等疾病的发作风险。大量出汗也会导致脱水或电解质失衡，影响循环系统功能。

专家建议，老人、儿童、慢性病患者及户外工作者等高风险人群需要及时补水，避暑降温，适当使用空调降温功能，多待在通风处和阴凉处。（新华社）

2025全球数字经济大会推动意向合作项目超百个

“大会期间，国际团组与北京数字经济企业、园区开展深度合作对接70余场次，推动意向合作项目超百个。”北京市经信局副局长刘维亮在7月5日举行的2025全球数字经济大会成果发布会上介绍。

记者从发布会上获悉，本届大会联合欧中企业联合会、中国进出口银行、中国电信、毕马威等24家协会与企业代表成立“出海国际合作联盟”。大会期间，16家领军企业签约入驻北京出海基地，签约总额超百亿元。

同时，大会还举办欧洲、东南亚专场供需对接会和5场国际政企交流活

动，吸引近200家中外企业参与，促成10余个中外项目合作。大会期间还签订了“中国数字经济联盟”“京台数智绿色协同创新发展合作网络”“数字京津冀协同共建服务联盟”等16份合作协议与合作备忘录。

此外，大会还在推动全球多个城市间数字经济协同合作方面取得成果。例如，联合40个国际城市发起成立“全球数字经济城市联盟”；发布《全球数字友好倡议》，启动“全球数字友好开源社区”；落地“联合国开发计划署数字友好和数字经济可持续创新实验室”等。

（新华社）

2025山地跑世界杯在崇礼开跑

2025山地跑世界杯（中国崇礼站）7月5日在河北省张家口市崇礼区云顶滑雪公园鸣枪开赛。这项世界山地跑协会的顶级赛事首次登陆中国舞台，吸引了来自全球20个国家和地区的600余名选手。

本次赛事持续两天，设有Uphill爬坡组和Classic经典组，与即将举办的第九届崇礼168超级越野赛形成赛事联动，共同打造“崇礼山地和越野跑嘉年华”。参赛选手们在崇礼壮美的山野间竞速，既挑战体能极限，又充分感受当地独特的自然风光。

5日率先进行的Uphill爬坡组比赛竞争激烈。女子组方面，肯尼亚选手瓦伦丁·杰普科克·鲁托以40分59秒的成

绩夺冠，英国选手斯科特·亚历山德拉·阿德金和肯尼亚选手格洛丽亚·切贝分列第二、三位。中国选手王开丽、杨艳分别获得第六、十名。

男子组方面，德国名将卢卡斯·埃勒以35分13秒的成绩夺冠，其凭借出色的陡坡攀爬能力和节奏掌控，在最后冲刺阶段甩开竞争对手，率先冲线。肯尼亚选手迈克尔·塞莱洛·索利仅落后1秒，名列第二。意大利的安德烈亚·罗斯坦排名第三。中国选手中成绩最好的是史叶约塔，名列第十二。

自该项比赛拉开序幕后，第九届崇礼168超级越野赛将于7月11日至13日接续举行。

（新华社）

小暑时节防“暑湿”

7月7日迎来夏季的第五个节气“小暑”。中医专家表示，小暑正值“三伏”头伏前后，气温持续升高、降水增多，空气湿度大，体感闷热难耐，养生防病应从“暑”和“湿”两方面着眼，注重益气生津、健脾祛湿。

“中医理论认为，暑多夹湿，‘暑湿’二邪夹杂，容易引发许多健康问题。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师赵听说，小暑节气容易出现湿邪困脾，脾失健运，导致腹胀腹泻、食欲不振、恶心呕吐；同时，暑热最易耗气伤津，造成心血暗耗，导致血压波动、胸闷心悸、头晕乏力等，因而这

一时期也是心脑血管疾病的高发期。

“暑邪易伤气阴，此时养生应以益气生津为首。”赵听说，中医提倡酸甘化阴的饮食原则，通过食用酸味和甘味食物来滋养阴液，将乌梅、山楂、甘草等食材煮成的酸梅汤，加入适量冰糖调味，既能生津止渴，又能滋养阴液；另一方面，湿邪粘滞，易困脾胃，饮食还应注重健脾祛湿，可将薏米、绿豆、赤小豆一同煮汤食用。

专家提示，夏季昼长夜短，人体阳气旺盛，宜顺应自然规律调整作息，建议晚上11点左右入睡，早上6点左右起床。早起后进行伸懒腰、

活动关节等简单伸展运动，有助于唤醒身体机能。

“小暑期间入伏，此时贴敷三伏贴，借助旺盛阳气，可以起到通经络、温阳散寒、增强免疫等作用。”宁夏医科大学中学院教授郭斌说，首次贴敷前应先试贴15分钟，无红肿痒痛再使用；成人贴敷控制在2至4小时，儿童控制在半小时至1小时，避免灼伤；孕妇、发热者、皮肤溃烂者、过敏者和严重心肺疾病患者等人群禁用。此外，这一时节还可选择艾灸、拔罐、刮痧等常见冬病夏治方法调养身体。

（新华社）

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假？健康解读来了

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸盐和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升（mg/L），当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些

药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫

“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发病的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

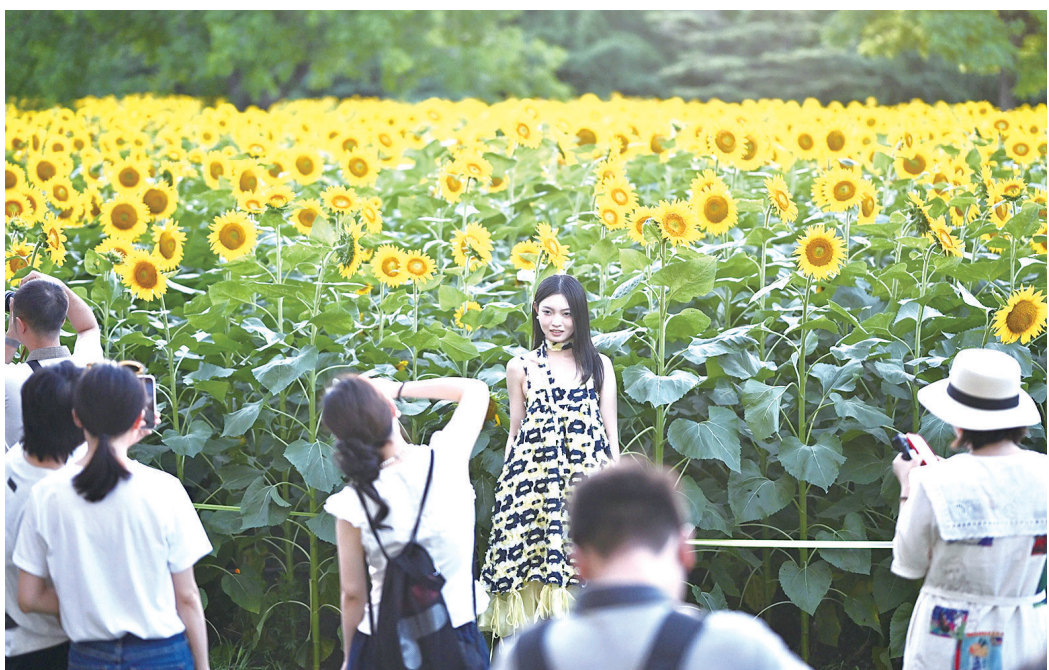
误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

（新华社）



7月5日，游客在北京奥林匹克森林公园北园的向日葵花田中留影。盛夏时节，北京奥林匹克森林公园北园的向日葵迎来最佳观赏期，吸引了众多市民游客前来观赏。陈晔华 摄