

2026年6月10日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

# 热浪席卷全球, 如何科学应对酷暑?



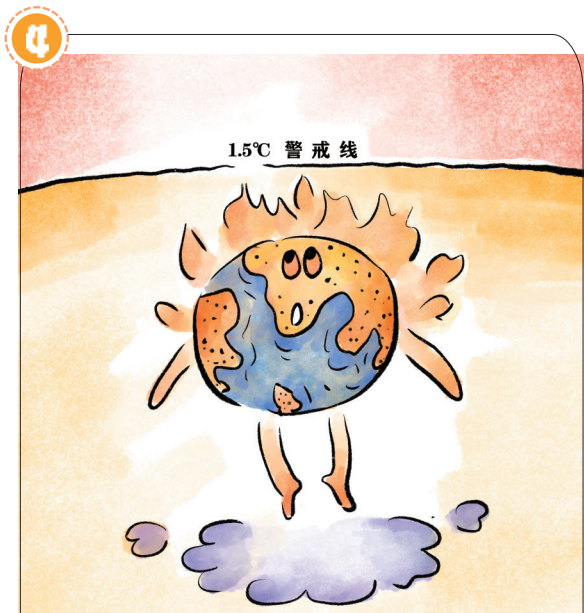
1 近期全球多个地方遭遇异常高温, 打破历年同期纪录。2026年的盛夏, 全球已然拉响高温警报!



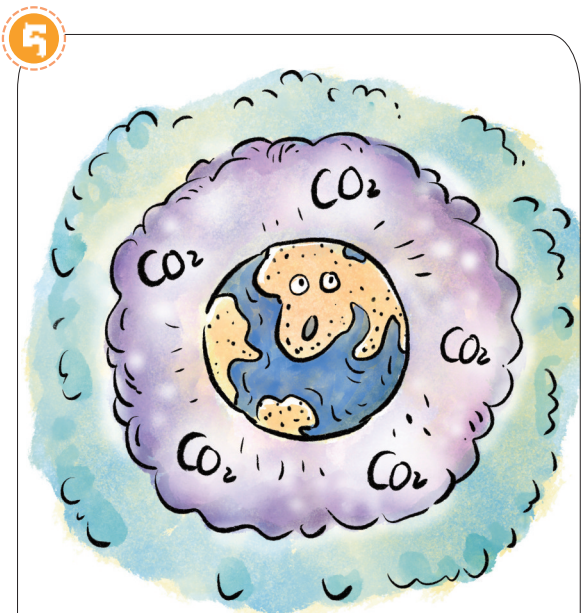
2 世界气象组织最新通报, 2026年到2030年期间, 有86%的概率会出现比2024年更热的年份, 刷新全球有气象记录以来的最高气温。



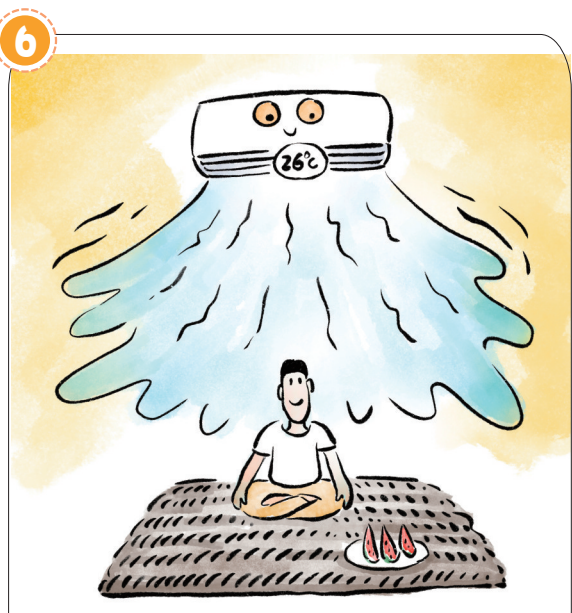
3 近期, 超强热浪席卷全世界, 多个国家和地区的气温, 接连突破历史最高值。印度部分地区气温突破48°C, 欧洲多国连续刷新同期高温纪录。



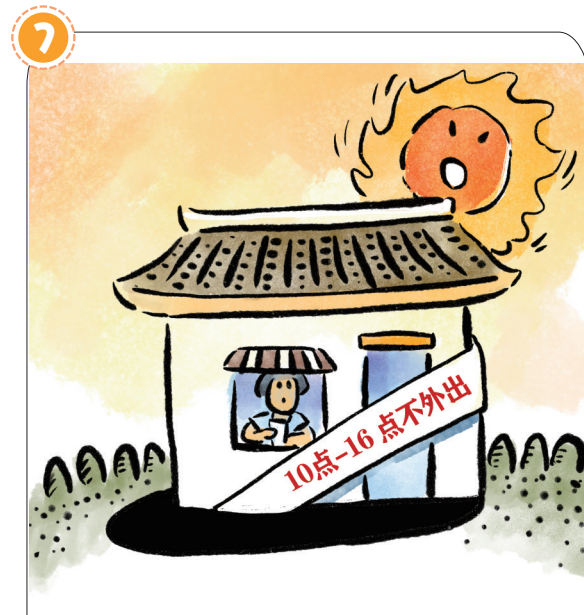
4 2026年4月, 全球平均气温较工业化前升高1.43°C, 距离1.5°C的临界警戒线仅一步之遥, 极端高温已经成为常态。



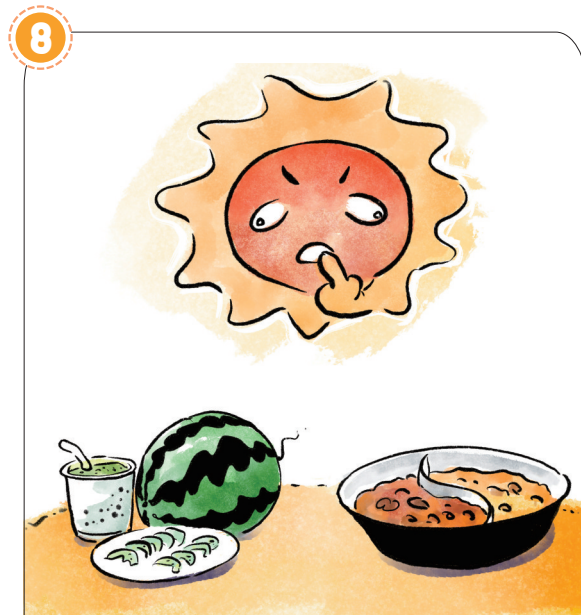
5 全球变暖持续加剧, 二氧化碳浓度升高造成的温室效应越来越严重, 就像给地球裹了一层厚棉被, 热量散不出去导致持续升温。



6 在全球变暖持续加剧的背景下, 居家如何防暑? 首先空调调至26°C最舒适省电, 白天拉窗帘遮挡烈日, 夜晚开窗通风, 兼顾防晒与透气。



7 其次, 外出要做好防暑措施, 上午10点到下午4点减少户外活动, 外出首选穿浅色衣物, 少量多次补充水分, 可适当饮用淡盐水。



8 饮食上多吃绿豆汤、西瓜、苦瓜等清热食材, 饮食以清淡为主, 避开辛辣食物, 切忌暴饮暴食、贪凉猛喝冰水。



9 极端高温已然成为常态, 防暑防晒要养成日常习惯, 同时要坚持植树绿化、低碳节能, 用点滴行动守护地球环境。

©综合新华社、央视新闻、中国气象局 漫画/杨仕成