

# 今年要“遭遇”史上最热夏天吗



“今夏史上最热”“厄尔尼诺加剧高温”……国家气候中心发布2026年主汛期(6月至8月)气候趋势预测后,网上众说纷纭。

国家气候中心回应,4月1日至5月7日,全国平均气温13.3℃,较常年(气象数据统计中的“常年”,指的是近30年的平均情况)同期偏高1.1℃,但并不罕见。

据国家气候中心预测,今年夏季全国平均气温较常年偏高,高温日数较常年偏多,但气温偏高并非失控,极端高温过程的发生有空间和时间的限定。

今年主汛期,华北、华东、华中、华南、西南地区东部、新疆等地有阶段性高温热浪。专家指出,这与网传“今年夏天注定会是史上罕见的酷热夏天”等说法不能直接等同。

一是时间和空间范围有区别。网传“今年夏天酷热”等说法既无时间范围亦无空间范围

限定。而官方发布预报的时间范围仅指主汛期(6月至8月),空间范围特指我国。

二是在数据理解上有偏差。对高温强度而言,官方预测中“偏高1℃至2℃”是和多年平均值相比,并不是指每天气温都会达到35℃以上高温。

三是主观感受和客观描述相混淆。网传说更多是“热到崩溃”“热哭了”等主观感受,而官方预测多为定量的客观表达。

中国气象局气象探测中心研究员曹云昌接受记者采访时表示,2026年出现厄尔尼诺现象的可能性很高。一旦“超级厄尔尼诺”形成,可能使全球气温升高,2026年或2027年可能成为有记录以来最热年份之一,但并不意味着所有地区气温都偏高;我国易出现典型的“南涝北旱”格局。受厄尔尼诺影响降水偏多的区域,反而会由于阴雨天气增多而降低气温。

据《科普时报》

## 夏季胃肠爱“闹脾气” 日常这样调理

夏季,不少人喜欢吃生冷、辛辣的食物,有些人一吃这些食物或一紧张就容易腹胀、腹泻,但做胃肠镜等检查没有明显异常,这可能是胃肠比较敏感。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒大家注意以下三点:

第一,找诱因。

建议大家留意自己每次不舒服前吃了什么、有没有熬夜、是否紧张。胃肠敏感的人要少吃冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品和剩饭剩菜,吃水果也要适量。腹泻时不要完全不吃东西,可选择粥、面条、馒头、鸡蛋羹等温软的食物,少量多餐。腹泻次数多时,可使用口服补液盐,防止脱水。

第二,调整情绪和作息。

中医认为,思虑过度会影响胃肠功能。紧张、焦虑等会通过脑肠轴影响消化功能,加重

腹胀和腹泻。因此,要尽量规律作息,少熬夜,午间可短时间休息。睡前可顺时针轻揉腹部5~10分钟,力度以舒适为宜,平时也可以多散步或练习八段锦中的“调理脾胃须单举”。

第三,孩子避免贪凉、积食。

孩子容易因为吃冷饮、零食或者吃饭太多、太快而消化不良。家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,例如吃饭定时定量,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳等。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先清淡饮食,少量多餐。

最后提醒大家,普通肠胃不适多可通过饮食、作息和情绪调节改善。如果腹泻持续不缓解,或出现发热、明显腹痛、便血、体重下降、乏力加重、尿量明显减少等情况,应及时就医。

据健康中国微信公众号

## 夏天喝什么最解渴

夏日来临,气温逐渐升高,在炎热的天气中,很多人都想来一杯冰镇饮料解渴。

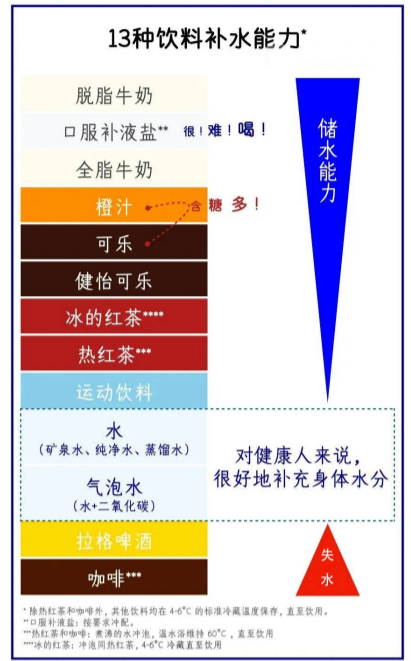
提到“解渴”和“冰镇饮料”,很多人的第一反应可能是来一瓶冰可乐,第一口的冰可乐,总是那么令人满足。但你可能不知道的是,最解渴的饮料其实不是冰可乐。

研究表明,冰镇和碳酸化能有效缓解口渴。冰气泡水比冰水、常温水更能减少后续饮水量,因为低温与二氧化碳刺激喉部受体,放大了传递给大脑的“喝水”信号,让人误以为已喝够。但这种“欺骗性”对缺水者不利:大脑会停止补水信号,导致身体实际未得到足够水分。

夏天到底喝什么最解渴呢?

最解渴、“储水”最久的饮料分别是:脱脂牛奶、口服补液盐、全脂牛奶。因为它们富含钠和钾,能帮助水分留在体内,减少尿液产生。

冰镇碳酸饮料虽然会让人觉得更解渴,但上面这三种能让水在身体里留得更久。此外,水依然是最健康的饮料,建议大家定时定量喝水。不过



如果运动后大量出汗,或有一段时间不方便喝水也不方便去卫生间时,可以考虑上面的三种解渴又“储水”的饮料。  
据科普中国微信公众号

## 啥,剥个蚕豆就得蚕豆病了?

日前,江苏苏州苏安新村旁的有机源农贸市场贴出告示,不许在市场里剥蚕豆,甚至传出了“剥蚕豆会得‘蚕豆病’”的说法。

市场工作人员回应,禁令只是防止摊主随意丢弃蚕豆壳,增加保洁压力,与蚕豆病无关。市场告示的原因已澄清,那蚕豆病是怎么回事?

浙江大学医学院附属第二医院血液内科副主任医师张旭照解释,“蚕豆病”即G6PD缺乏症,是一种遗传性溶血性疾病。对普通人来说,无论是吃蚕豆还是剥蚕豆,一般不会引发蚕豆病。真正需要警惕的,是有相关遗传体质的人吃下蚕豆后,可能诱发急性溶血。

蚕豆病多在食用蚕豆1至2天后发作,主要表现为面色苍黄、尿色呈浓茶样、头晕乏力,严重者会伴有发热。

孩子第一次吃蚕豆时应少量尝试,家长需持续观察两天。若出现面

色异常、尿色加深、精神不佳等情况,要及时就医。

蚕豆病容易“盯上”哪些人?

蚕豆病具有明确的遗传倾向,属于X连锁不完全显性遗传,男性只有一条X染色体,若携带致病基因则会发病;女性有两条X染色体,通常为携带者,少数情况下也会发病。若父母或近亲患蚕豆病,子女患病风险显著升高,新生儿筛查有助于早期识别高风险个体。

在地域分布上,我国南方蚕豆种植区发病率较高。发病年龄以5岁以下儿童为主,占病例总数的70%,跟儿童酶系统发育未完善及免疫反应敏感性有关。蚕豆病可通过基因检测或酶活性测定进行早期筛查发现,确诊者需终身禁食蚕豆及制品,避免接触蚕豆花粉。日常就医时应主动告知医生病史,避免使用氧化性药物。

据中国科技网

## 高考临近 多家AI平台涉考功能“限时上锁”

高考临近,近日“高考期间AI工具将禁用”相关话题引起广泛关注。不少网友对此感到疑惑。记者向多个AI平台核实得知,相关举措并不是“一刀切”的全面禁用,而是在考试时段对答题、拍题等涉考功能“限时上锁”。这一举措能否守护高考公平?

记者以用户身份向多家主流AI平台客服咨询,均得到了明确答复:高考期间,平台可正常使用,但针对涉考场景的功能会进行专项管控。除了AI平台,高考期间,有中小学作业辅导工具也对答疑功能进行了限制。

据了解,各平台的这种管控实行“分时段”的精准限制,仅在考试时段,对拍题识图、试题解析等功能进行临时管控,日常聊天、生活问答等非涉考功能不受影响。

此类管控并非今年首次。去年高考期间,已有多家AI平台对涉考功能实施管控。知情人士透露,平台相关举措是在落实监管部门要求。根据《互联网信息服务深度合成管理规定》,任何组织和个人不得利用深度合成服务从事侵害社会公共利益等活动。今年4月份,教育部、网信办、公安部等单位召开2026年全国普通高校招生考试安全工作视频会议,明确提出以更高要求做好考试组织工作,防范打击高科技作弊。

中国教育科学研究院研究员储朝晖提醒考生,即便是在考试间歇、平台解除限制的时段,也尽量不要使用AI工具核对答案,以免影响后续发挥。

据中央广播电视总台中国之声