

气象台是否刻意不报 40℃高温？

中国气象局回应：“高温低报”不存在，体感温度和预报温度不是一回事

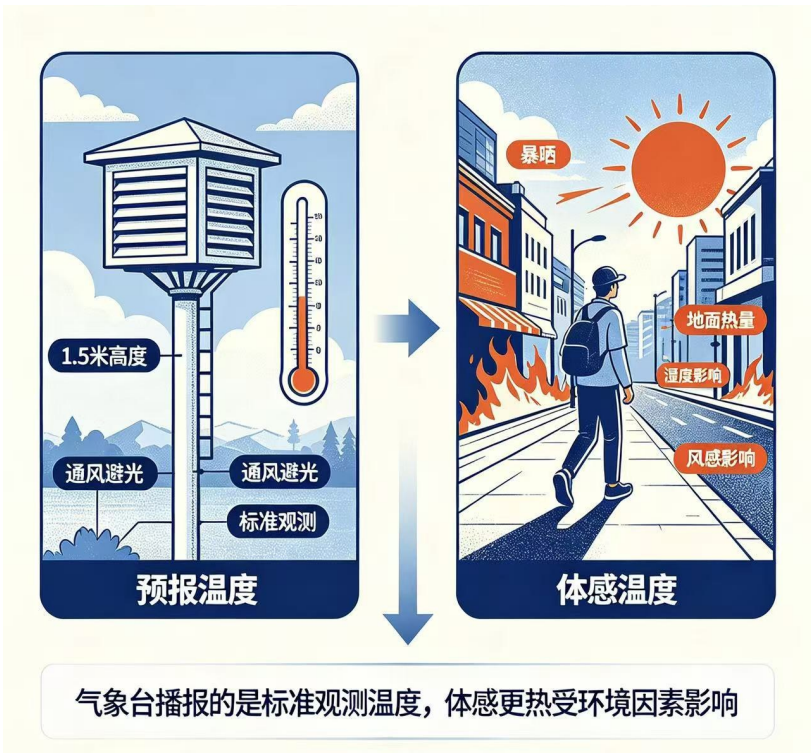
最近这一周，全国很多地区都在经历高温热浪，很多城市的最高气温都在 35℃至 40℃之间，网友们纷纷表示“热晕了”的同时，也出现了“气象台是不是刻意不报 40℃高温”的质疑声，怀疑气象台是不是不敢报极端高温。

中国气象局 7 月 17 日表示，“高温低报”或是“高温不报”这样的事儿并不存在，公众之所以有这样的疑惑，需要先弄清楚体感温度和预报温度这两个概念，其实它们不是一回事儿。

记者了解到，天气预报中的温度是气象观测站里距离地面 1.5 米百叶箱中温度计所测量的大气温度，该标准由世界气象组织制定，是为了让全球气温有统一的可比较性。

研究表明，夏季中午至午后（12 时至 14 时）柏油路地面与观测站中草坪上方 1.5 米处的温度差可能超过 10℃。所以会出现网友提到的“感觉已经超过 40℃了，预报却没有到 40℃”的情况。

而人的体感温度受多重因素影响，且因人而异。体感温度受湿度、风速、太阳辐射、降水、云量、



地面覆盖物、个体差异等诸多因素影响，甚至个人情绪也会影响判断。

比如在高温高湿环境下，汗液难蒸发，体感温度高于实际温度；同样温度下，湿度低，汗液快速蒸发，

体感更凉爽。此外，不同个体的代谢率、衣服透气性、健康状况等都会影响体感。

对于一些自媒体博主或者市民，拿着测温枪测物体表面温度，结果常常远高于预报温度，这是否合理？

气象专家解释，物体表面温度并不是气象上预报的空气温度。物体表面温度有时比空气温度高 20℃左右，且极不稳定，泼一盆水或被太阳一晒就会发生剧烈变化。比如盛夏时节，柏油马路的地面温度甚至经常超过 50° C，赤脚走路都会烫脚。

既然与人体感受差距较大，为何预报的气温要以百叶箱里测出的气温为准？

记者了解到，标准气象站各站点监测的气象数据要参与全国乃至全球数据交换，必须客观、准确。阳光直射会加热测温仪器，近地面空气受地表昼夜热力变化影响产生温差，不同地表测出的数据差异巨大、无法统一对比。为让各国、不同年代的气温观测数据客观可比，均采用标准化百叶箱数据。

据《宁波晚报》

步数越多越好吗 怎样散步更科学？

散步，是不少人健康生活的标配。有研究表明，散步在多种运动中延寿效果显著，规律散步可降低全因死亡率。

步数比拼、饭后立即散步、大步快走，这些走路习惯好吗？如何更科学地散步，记者邀请相关专家为您支招。

找到适配自己的步数

散步，需要找到适配自己的步数，根据个人体质与健康状况而定，而不是越多越好。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示，对大多数成年人而言，每天走 6000 至 8000 步可满足身体最低活动量。超过 8000 步后，健康收益的边际效益递减，关节磨损等运动风险会明显增加。

苟波表示，最佳步数因人而异。对于 60 岁以上老年人、慢性病患者及术后恢复期人群，4000 至 6000 步即可产生显著健康收益，重在温和起步、长期坚持。普通成年人以每天 6000 至 8000 步为普适的黄金区间，可实现健康收益的“最佳性价比”，这也是膝关节友好的安全区间。体重超标、久坐人群可将目标提升至 8000 至 1 万步。

脚跟先着地，避免内扣或外八

“科学散步不仅要关注步数，更要兼顾时间、强度、姿势、步频等细节。”湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军提醒。

在时长上，每日总步数可一次完成，也可分次完成。老年人及慢性病患者散步宜分 3 次、每次 20 分钟，以护关节、助消化。想减脂强心肺的年轻人，可以一次性进行中高强度快走至微喘状态，每次持续 30 分钟以上能有效锻炼心肺并减脂。如果时间有

限，利用碎片时间散步，积少成多也可达到促进健康的目标。

在走路姿势上，苟波建议，保持躯干伸直、收腹挺胸抬头，耳垂、肩峰、髌关节要处于同一垂直线；肘关节自然弯曲，以肩关节为轴前后自然摆臂。迈腿时，脚跟先着地，自然过渡到前脚掌后推离地面，避免内扣或外八，配合均匀呼吸。

在步长上，李宝军介绍，日常散步的步长约为身高的 35%(约 60 厘米)，膝盖不易疲劳；快走时，步长 65 至 70 厘米，使心肺提升、燃脂加速、肢体受力均衡；刻意跨大步(超过身高的 45%)会伤害膝盖和骨盆。

在时间选择上，健康人群早晚锻炼皆可，饭后应休息 30 至 60 分钟再开始散步，避免加重肠胃负担；心脑血管疾病患者建议在傍晚散步，此时血压相对平稳，发生运动风险的概率更低。

搭配其他运动效果更佳

如果能在坚持散步的基础上，每天再进行 1 至 2 项其他运动，健身效果更佳。运动多样化能带来额外的健康益处。苟波解释，散步主要锻炼下肢，易导致上下肢肌肉力量发展不平衡。他建议每周补充 2 至 3 次上肢及核心训练(如俯卧撑)，以平衡肌肉发展、提升代谢能力。老年人可增加太极拳或拉伸运动，以增强平衡力、防跌倒。

苟波建议，慢性病患者、老年人等应以“走得舒服”为原则，必要时在医生指导下制订个性化方案；在装备方面，运动鞋要舒适、合脚，柔软且有弹性，穿全棉的运动袜，以免在长时间快步行走时造成脚踝损伤、足底磨出水泡等。

据人民日报微信公众号

每天一杯黑咖啡 真的能“躺瘦”吗？



每天喝上一杯黑咖啡，不用节食也不用运动，就能轻松减肥，这听上去是不是很有诱惑力？入夏之后，减脂塑形成了大众的热门需求，黑咖啡减肥法在社交平台上广受追捧，不少网红咖啡成为带货新宠，销量可观。喝黑咖啡减肥，真有效吗？

解放军总医院第五医学中心内分泌科主任方毅介绍，从医学角度来说，黑咖啡含有咖啡因，能够促进肾上腺素分泌，可以短暂提高代谢率，有消耗脂肪的功能。但在现实生活中，它减肥的功效微乎其微。他表示，减肥的核心在于维持能量负平衡，脱离了饮食控制、规律运动，单靠喝黑咖啡，减肥目标往往很难实现。

日常生活中，针对想要通过饮用黑咖啡辅助增强脂肪代谢的人群，医学专家提醒：饮用黑咖啡的最佳时间是早上，每

天咖啡因摄入量不应超过 400 毫克，换算成 400 毫升装大杯黑咖啡，每天最好控制在两杯以内。

医学专家表示，黑咖啡中的咖啡因对人体神经、心率和肠胃具有刺激性作用，有着明确的使用禁忌人群，盲目饮用易加重身体负担。以下人群不推荐饮用黑咖啡：

1. 存在消化系统疾病的人群，如慢性胃溃疡、食管反流患者；
2. 长期焦虑或睡眠质量差的人群；
3. 高血压、血脂异常、心肌缺血、心律失常等人群；
4. 孕妇也需警惕咖啡因带来的危害。

此外，医学专家提醒，超重、肥胖人群，利用常规减脂方式效果有限，需要前往专业医疗机构进行科学减重干预。

据央视新闻微信公众号