



避暑纳凉

▲“倏忽温风至，因循小暑来。”在夏日的热浪中，7月7日，我们迎来二十四节气中第十一个节气——小暑。 新华社发 朱慧卿 作

小暑时节防“暑湿”

据新华社北京7月6日电(记者 田晓航 唐紫光)7日将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’二邪杂处，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，又能滋阴养液；另一方面，湿邪粘滞，易困脾胃，饮食还应注意健脾祛湿，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。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。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。

今日关注

北方「桑拿天」还要「蒸」多久？

□新华社记者 黄垚

“出门像被牛舔了一口”“北京热带雨林”“饼干软了，衣服也馊了”……近日，北方多地出现高温高湿天气，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，形成了高温高湿天气。”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？

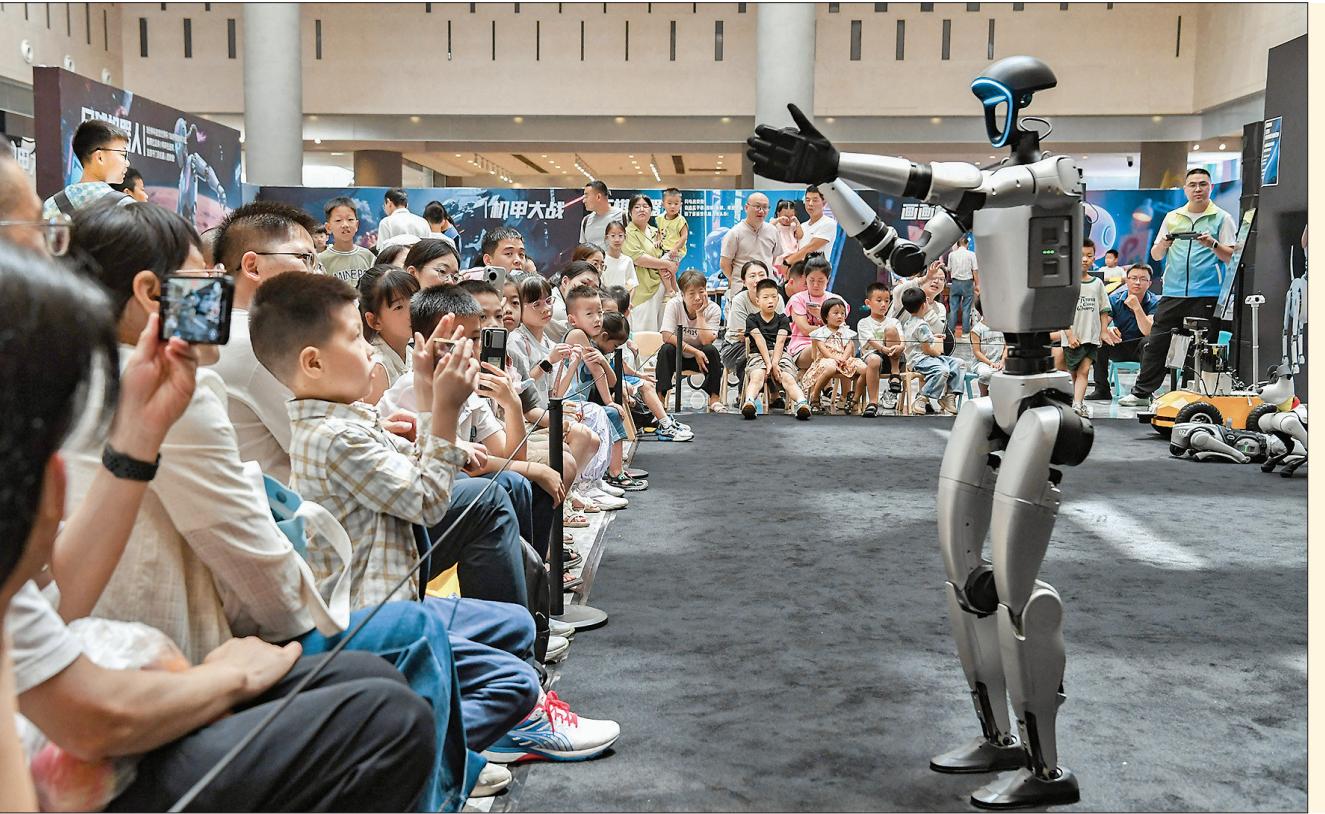
孙军分析，未来一周可能都会处于这种天气中。虽然河北、天津等地近日降雨能暂时减少大气中的水汽含量，但在西南暖湿气流持续影响下，水汽能够得到快速补充。“未来一段时问副热带高压将进一步北抬，主体仍将控制华北这一带地区。因此中途可能会有阵雨或雷阵雨天气短暂停缓湿热，但是总体高温闷热的天气还会持续。”他说。

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，增加中暑和心脏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，适当使用空调降湿功能，多待在通风处和阴凉处。

新华社北京7月5日电

与机器人互动 感受人工智能技术魅力



◀7月6日，浙江省金华市之光文化广场科技馆内，人形机器人与观众互动。当日，浙江省金华市之光文化广场科技馆举办AI智能机器人科普展，吸引了许多家长带着小朋友与人形机器人、智能机器狗、下棋机器人、足球机器人等互动，沉浸式感受人工智能技术的魅力，乐享暑期生活。新华社发

特朗普签署“大而美”税收和支出法案

新华社纽约7月4日电(记者 徐兴堂)美国总统特朗普4日下午签署“大而美”税收和支出法案，标志着这一备受争议的法案正式成为法律。

这项法案于3日在国会众议院以微弱优势获得通过，特朗普如愿将签署仪式变成美国“独立日”庆祝活动的一部分。

签署仪式前，特朗普发表讲话再次解释了为什么这个法案“大而美”，并称赞国会议员和多数党领袖约翰·图恩和众议院议长迈克·约翰逊的努力。

这项法案体现了特朗普的重要执政议程，主要内容包括减税、削减医疗保险和营养补助项目支出、增加军事和边境安全支出等。

美国会两党议员对该法案意见分歧严重。在3日众议院的投票中，所有民主党议员和两名共和党议员投了反对票。

美国媒体认为，该法案将使美国已经高企的财政赤字在未来10年再增加约3.3万亿美元，同时上千万美国民众将失去医疗补助和食物补贴。

日本气象厅：确有地震 但无关“预言”

新华社东京7月5日电(记者 陈泽安 李子越)就在日本社交平台疯传“日本今年7月5日将发生大灾难”之时，日本鹿儿岛县吐噶喇列岛附近海域5日发生5.4级地震。日本气象厅随即举行记者会，表示此次地震与所谓“大灾难”的网络谣言没有关联。

截至当地时间5日深夜，谣言依旧是谣言。气象厅地震海啸监视部门负责人海老田绫

贵在记者会上表示，即便预言偶尔成真，但那仅仅是巧合，并无科学依据，以现有科学技术还很难预测地震。

吐噶喇列岛附近海域近日多次发生地震。据日本媒体报道，自当地时间6月21日至7月5日7时，该地区共发生了1300余次地震。

据日本《每日新闻》报道，日本社交媒体平台疯传的“大灾难”源自日本漫画家龙树谅的漫

画《我所看见的未来 完全版》，书中提到2025年7月5日将发生大灾难。该书最初于1999年出版，封面上写着“2011年3月将有大灾难”，这与2011年3月11日东日本大地震时间巧合，因此书中相关“预言”引发关注并广泛传播。

尽管龙树谅今年6月在新书《天使的遗言》中对大灾难预言予以澄清，但未能阻止谣言继续传播。

国内国际简讯

◆全国档案查询利用服务平台移动端App上线

6日从国家档案局获悉，全国档案查询利用服务平台移动端App当日正式上线。这标志着全国档案查询利用服务工作迈向移动互联新阶段，将为社会公众带来高效、便捷查档体验。

◆西安马拉松10月开跑 赛事规模扩大至38000人

5日从2025西安马拉松赛新闻发布会上了解到，本届赛事定于北京时间10月19日7时30分正式鸣枪起跑，赛事规模将扩大至38000人。这意味着今年的赛事将成为历史上参赛人数最多的一届西安马拉松比赛。

◆马斯克在社交媒体上表示“美国党”成立

美国亿万富翁埃隆·马斯克当地时间5日在社交媒体上发布消息：“今天，‘美国党’的成立还给你们自由。”一天前，马斯克在社交媒体上是否成立新党发起投票。在收到的124.9万网络投票中，65.4%的网民支持成立新党。

◆胡塞武装称用高超音速弹道导弹袭击以色列机场

也门胡塞武装6日称，当天早些时候用高超音速弹道导弹袭击了以色列中部特拉维夫的本-古里安机场，并准备应对未来几天可能的任何事态发展。

◆俄“进步MS-31”货运飞船与国际空间站对接

俄罗斯国家航天集团6日在官网发布公报说，莫斯科时间6日0时25分(北京时间6日5时25分)，“进步MS-31”货运飞船与国际空间站俄罗斯舱段“探索”号实验舱完成自动对接，飞船计划在轨停留167天。

◆韩国特检组提请法院对尹锡悦签发逮捕令

据韩联社报道，韩国负责调查紧急戒严事件的特检组6日以涉嫌滥用职权等为由，提请法院对前总统尹锡悦签发逮捕令。

◆主要产油国8月将加快增产步伐

石油输出国组织(欧佩克)5日发表声明说，欧佩克和非欧佩克产油国中的8个主要产油国决定8月日均增产54.8万桶。

均据新华社

一周看天下

东航上海至阿拉木图首条直飞航线开通



◀7月4日，在哈萨克斯坦阿拉木图国际机场，东方航空公司上海至阿拉木图直飞航线客机穿过象征民航最高礼仪的“水门”。当地时间4日晚7时15分，从上海浦东国际机场起飞的MU6041航班平稳降落在哈萨克斯坦阿拉木图国际机场，标志着中国东方航空公司上海至阿拉木图直飞航线正式开通。新华社发

比亚迪巴西工厂首车下线



◀这是7月1日在巴西巴伊亚州卡马萨里的比亚迪工厂拍摄的一辆新能源汽车。比亚迪巴

西乘用车工

厂首车下线仪式

7月1日在巴

西巴伊亚州卡

马萨里市举

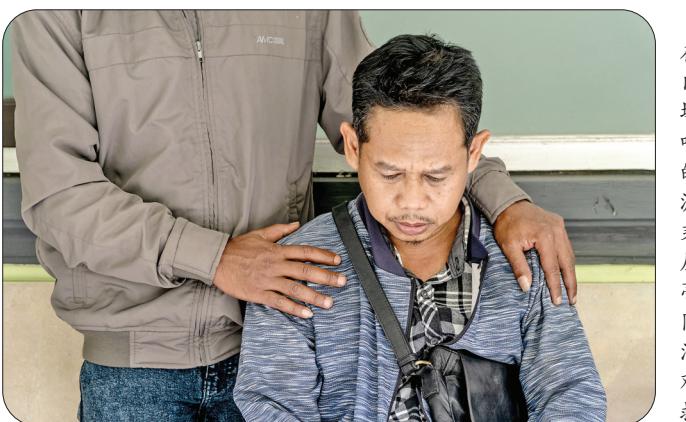
行。新华社发

意大利锡耶纳传统赛马节



◀7月3日，在意大利锡耶纳，骑手在比赛中。当日，锡耶纳赛马节在意大利托斯卡纳大区古城锡耶纳市中心的田野广场举行，吸引了众多观众前来观看。锡耶纳赛马节是世界闻名的意大利传统民间活动，始于1656年，每年7月和8月举行两次。新华社发

印尼发生沉船事故



◀7月3日，遇难者家属在印度尼西亚巴厘岛的医院内。3日凌晨，“图努·普拉塔·贾亚”号渡轮在从东爪哇省的吉打邦港驶往巴厘岛的吉利马努克港途中沉没。渡轮共载有65人，包括53名乘客与12名船员。印度尼西亚搜救部门发言人古斯蒂·阿尤·克图特·维扬蒂同日告诉新华社记者，巴厘海峡沉船事故已造成6人遇难、24人失踪，另有35人获救。新华社发