

近年最短 今年“三伏”仅30天

打破连续10年40天“长三伏”纪录

“蝉从初伏噪，客向晚凉吟。”7月20日，今年“三伏”的大幕正式开启，全国多地将进入持续高温模式，一般以“桑拿天”为代表。专家表示，2015年至2024年，连续10年的“三伏”都是40天，到了今年，这一纪录被终结。今年“三伏”时长30天。

“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。每年自夏至日起第三个庚日为初伏（也叫头伏），第四个庚日为中伏，立秋日后第一个庚日为

末伏，合起来称为“三伏”。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”10个字组成，按顺序循环使用，所以每个庚日之间相隔是10天，因此初伏到中伏的时间固定是10天。而中伏到末伏的时间有时相隔10天，有时相隔20天，这是由于末伏日期定在立秋日后第一个庚日，所以相隔的时间就不固定。夏至日到立秋日之间有四个庚日时，中伏到末伏的间隔为10天；夏至日到立秋日之间有五个

庚日时，则中伏与末伏的间隔为20天。

今年6月21日是夏至。从夏至日算起，第一个庚日是6月30日（庚午日），第二个庚日是7月10日（庚辰日），第三个庚日是7月20日（庚寅日），于是7月20日就成了今年初伏的起始日。今年8月7日迎来立秋。夏至日到立秋日之间只有四个庚日，第四个庚日是7月30日（庚子日），因此中伏的天数是10天。具体来说，7月20日至29日为初伏，7月30日至8月8日为中伏，8月9日至18日为末伏，

“三伏”长度为30天。

杨婧表示，由于庚日的变化不定，所以每年入伏的日期不尽相同。但因为是从小暑后开始计算，所以“三伏”只会出现在公历7月中旬至8月中下旬。

“三伏”是一年中最热、湿度最大的时段。“三伏”之热，民间称为“溽热”，即闷热、潮湿，就像在蒸笼和烤箱里一样。“面对即将到来的‘上蒸下煮’，公众要及时补水、规律作息、均衡膳食，外出时要注意防暑降温。”杨婧提醒。 **据新华社**



去“火星”度暑假

马斯克旗下企业 新款聊天机器人惹争议

美国企业家埃隆·马斯克旗下人工智能企业xAI近日发布的一款聊天机器人引发争议。根据程序设计，这款机器人可进行“成人”对话，并向12岁及以上用户开放使用，引发不当诱导未成年人的担忧。

据英国《每日电讯报》7月16日报道，这款聊天机器人名为“阿妮”，采用卡通形象，其对话模式包含“完全成人对话”的内容。

这一聊天机器人功能集成在xAI公司推出的“格罗克4”（Grok 4）AI大模型中，在苹果商店标注为向12岁及以上用户开放使用，并已向免费服务用户开放。xAI官网注明“并非所有年龄都适用这款机器人”。

《每日电讯报》援引上周一项调查结果显示，儿童经常用AI聊天机器人陪伴自己。部分受调查儿童说，他们和机器人聊天是因为没有其他人可以对话。

英国全国防止虐待儿童协会的儿童网络安全政策副主管马修·索韦米莫说：“我们的确担忧，这项技术正被用于生成具有操控性、误导性和诱骗性的有害内容。” **据新华社**

应对过度旅游 西班牙巴塞罗那 将减少邮轮码头

西班牙巴塞罗那市政府以及港口管理部门7月17日签署协议，同意在2030年前将该市可以停靠邮轮的码头数量从7个减至5个，并升级改造现有港口，以应对过度旅游并改善游客体验。

按照协议，巴塞罗那将拆除3个并新建1个邮轮码头。新邮轮码头建成后，将对所有游客开放，可以同时接待7000人。此外，相关部门还将升级供电，延长桥梁，建造公共交通走廊以方便小汽车、自行车和行人通行。港口部门表示，这些升级可望令巴塞罗那的港口“成为全球最现代化、最具可持续发展性的设施之一”。

法新社说，由于码头数量减少，巴塞罗那邮轮港口日均接待游客数量将从3.7万人减至3.1万人。

巴塞罗那市市长豪梅·科利博尼在一份声明中说，2018年至2024年间，乘坐邮轮抵达巴塞罗那的游客数量增长了20%，邮轮活动已经接近极限，“今后，经济增长必须来自其他方向”。他说：“这是巴塞罗那历史上首次对邮轮（数量）增长予以限制。” **据新华社**

不惧死谷高温

美国男子连续18年跑完超级马拉松

美国66岁男子丹尼·韦斯特加德是超级马拉松爱好者，7月上旬在加利福尼亚州死谷顶着极限高温，成功挑战恶水超级马拉松。这是他连续18年跑完比赛，而这一赛事被称为“世界上最艰难的超级马拉松”。

恶水超级马拉松每年7月举办，选手要从美国大陆最低点，海拔负85米的死谷恶水盆地起跑，终点为惠特尼山海拔2530米处，落差巨大，限时48小时，路径总长135英里（约217公里），中间要翻越两座山。

据美联社7月17日报道，今年的恶水超级马拉松于7日至9日举办，90多人参与挑战。韦斯特加德作为一名退休的航天项目经理，第18年报名参赛，最终以45小时29分钟跑完全程。

死谷是整个北美大陆地势最低、最炎热和最干燥的地方，夏季高温动辄突破50摄氏度，对人体构成极限挑战。比赛期间，韦斯特加德的亲友后援团乘坐一辆厢式货车，一直跟在他的身后，既为他提供所需的食物、饮用水、电解质液、冰块等物资，也为他加油鼓劲。

由于赛事太过艰难，每年都有选手无法跑完全程。赛事医务团队负责人梅甘·德尔介绍，历年来，尚无选手死亡，但选手在极度高温下身体不适的情形非常常见，包括呕吐、脱水、低钠血症等。

因此，对参赛选手而言，降温和补水尤为重要。亲友团不时给韦斯特加德喷水，往他的帽子里倒冰块，为他提供冰凉饮用水，还为他准备了西瓜等水果。

韦斯特加德承认，他在比赛期间严

重缺觉，身体疲倦，但“我仍然坚持了下来。这就像生活一样，虽然有低谷，但是挺过去，情况就会好起来”。

有时候，他不得不坐在椅子上休息10分钟，然后大喊一声：“好极了！我们继续向前奔！”

韦斯特加德常年坚持训练，才赢得了参加超级马拉松的资格。他说，随着年龄增大，他的身体机能比不上年轻时，例如耐热能力变差、跑步速度变慢。他调整了训练计划，例如把天天跑步改为每周跑上几天。

美国佐治亚大学人体运动学教授托尼·沃尔夫说，与年轻人相比，老年人的多项身体机能有所减弱。不过，目前相关研究数据仍然较少，“毕竟60岁以上老年人参加极限赛事的例子不多”。 **据新华社**