

8月需重点关注哪些极端天气

新华社记者 刘诗平

8月通常气温高、降水多，极端天气频繁。今年8月，哪些地方易受极端强降水、高温干旱和台风影响？发展快、强度强的厄尔尼诺事件是否会助长极端天气发生？国家气候中心副主任贾小龙8月4日在中国气象局举行的新闻发布会上对此进行了预测。

贾小龙说，根据8月气候趋势预测，需重点关注和防范多地出现阶段性极端强降水、台风登陆或影响我国沿海地区、多地出现的高温热浪天气，以及内蒙古西部、西北地区中部、新疆北部和东部等地的气象干旱。

贾小龙预计，8月我国东北地区、华北东部、华北大部、华中南部、华南、西南地区南部、西藏东南部、新疆西部等地降水将较常年同期偏多，存在阶段性暴雨洪涝、强对流天气风险，需持续加强防范局地强降水引发的中小河流洪水、水库

超警、山体滑坡、泥石流等次生灾害。

“8月，预计我国有6次明显降水天气过程，发生的时段分别为3日至6日、8日至10日、12日至15日、18日至21日、24日至25日、30日至31日。”贾小龙说。

8月为台风活跃期，预计有2至3个台风登陆或明显影响我国，接近常年同期(2.3个)。台风强度整体偏强，预计对华南、华东沿海造成风雨影响，同时存在较强台风北上深入华北、东北地区的风险。

高温热浪风险方面，预计8月华东南部、华东、华中中南部、西南地区东部、西北地区东南部、新疆等地出现阶段性高温热浪风险较高，相关地区需做好防暑降温、户外出行、生产施工等保障措施，防范高温天气对人体健康带来的风险。

贾小龙说，全国大部分地区8月气温较常年同期偏高。8月预计有4次明显高温过程影响我国，发生的时段分别是8月7日至9日、11日至14日、22日至

25日、29日至31日。

内蒙古西部、西北地区中部、新疆北部和东部等地，预计8月气温偏高、降水偏少，气象干旱有持续发展的风险。相关地区需加强水源管理和调控，做好节水、防旱、抗旱应对预案。

贾小龙同时提醒，厄尔尼诺事件发展快、强度强，需高度重视。

最新监测显示，今年6月至7月，厄尔尼诺状态持续加强，预计赤道中东太平洋海表温度将持续升高，夏秋季形成一次东部型强到超强厄尔尼诺事件，发生超强事件的概率增大，秋冬季达到峰值，2027年春季逐步衰减结束。

贾小龙说，在强到超强厄尔尼诺事件背景下，8月我国暴雨、高温、台风将偏多，东部地区涝重于旱，松辽、海河、珠江流域汛情较重，全国高温日数偏多，西北地区有持续干旱风险，需持续关注厄尔尼诺发展态势，不断提升极端气象灾害防御能力。

新华社北京8月4日电



埃塞俄比亚：居民雨季植树造林

8月3日，在埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴，当地居民参与“绿色遗产倡议”植树造林活动。

2019年，为应对气候变化、环境退化和粮食安全方面的挑战，埃塞俄比亚总理阿比提出了“绿色遗产倡议”，呼吁全民积极参加植树活动。每年6月至9月的雨季成为当地居民植树造林的重要时节。经过几年的努力，“绿色遗产倡议”正为埃塞俄比亚带来广泛收益。

新华社发（迈克尔·特韦尔德 摄）

澳大利亚新州政府拨款升级悉尼歌剧院

新华社悉尼8月4日电（记者 聂新宇）澳大利亚新南威尔士州政府4日宣布，将投入1.2亿澳元（约合5.69亿元人民币），用于升级和维护悉尼歌剧院，以保障这座世界文化遗产建筑的长期运营。

新州政府当天发表声明说，改造项目包括升级歌剧院内部多个演出场馆，更换部分老旧设备和基础设施，改善无障碍设施，提高安全性；加固歌剧院北侧

滨水步道下方结构，为举办跨年庆典、悉尼灯光节等大型活动提供保障。

此外，歌剧院还将更新技术和运营数字网络及演出活动管理和控制系统，以满足当前演出和运营需求。

新州艺术部长约翰·格雷厄姆说，悉尼歌剧院是现代澳大利亚的象征，在当地民众心中占有特殊地位。此次投资将确保公众未来数十年继续使用和欣赏这

一文化地标。

悉尼歌剧院首席执行官路易丝·赫伦说，此次升级改造将进一步提升歌剧院设施水平，继续发挥其文化地标和表演艺术场所的示范作用，更好满足观众和演出行业的长期需求。

悉尼歌剧院于1973年正式开放，每年举办约1850场演出，年接待游客近1100万人次。

防暑降温小常识

高温天气，这些防暑降温误区要避开

待在室内就不会中暑

中暑跟地点关系不大
影响中暑的两个主要因素是温度和湿度

温度 $\geq 32^{\circ}\text{C}$
空气湿度 $\geq 40\%$
容易中暑

如果室内通风不足，且温度高、湿度大，人体汗液不能及时蒸发，同样也会中暑

防晒帽子戴得越严实越好

能避暑
防晒时注意保持头部的透气散热

戴帽子可以防晒，但时间长了会憋出汗水，在帽子下形成湿热的小环境，头部湿度提高，严重时可能引发中暑

要选择透气的防晒帽，同时经常拿下帽子，及时擦干汗水，给头部降温散热

冲冷水澡降温凉快

冲冷水澡会导致全身毛孔迅速闭合，影响身体健康

身处高温中，冷水冲凉会起到降温的作用，但同时也会导致全身毛孔迅速收缩闭合，热量不能散发而闷在体内

赤膊直接吹冷风也会让毛孔急速收缩，影响身体健康

觉得很热时，可用湿毛巾擦拭身体，降温效果更好

大口大口喝冷饮很爽

要“细水长流”，不要“大水漫灌”

高温天气人体代谢增加，及时补水非常必要

短时间内大量饮水不仅不容易吸收，还会加重肠胃负担，特别是喝大量冷饮可能引发胃肠道痉挛等