

今夏为何这么热？

9月起冷空气逐渐活跃，降温趋势会日益明显



记者 忻 媛

36℃！8月的最后一天，依旧在高温中结束。
为什么会这么热？高温何时才能退场？9月是否还会延续？昨天，记者采访了市气象台。

8月有多热？

热！热！热！刚刚过去的这个8月，副热带高压就像一个超大功率暖风机，高高悬挂在长三角上空，任由气温变得“热浪滚滚”。

“这个8月，高温已经刷新了多项纪录。”据市气象台高级工程师梁明珠介绍，首先，8月7日以来，已连续25天高温，刷新8月最长连续高温纪录，成功实现了中下旬高温全勤。

按照常年来说，湖州的高温，以7月最多，平均为11.2天，8月次之，平均为6.5天。此前单月高温日数最多的是2013年7月，为28天。今年8月，除8月1日、2日以及6日未到35℃高温线外，其余均超过了高温线，总数达到28天，追平了单月高温日数最多纪录，刷新了2022年8月23天的高温日数历史最高纪录，是常年8月创下的平均数的4倍多。

此外，今年8月24日还出现

了一个升温小高潮，最高气温达到40.2℃，不仅创出今夏气温新高，同时也打破了40℃高温日的最晚纪录（原纪录为2022年8月22日，40.2℃）。

就平均气温和雨日而言，虽然没有破纪录，但表现有些异常。据统计，湖州本站平均气温高达31.5℃，比常年高出3.2℃，与2022年历史极端最高值持平。该时段雨日仅3天，比常年13.9天少了10.9天，不到常年的四分之一，排在历史第二低，仅次于1978年创下的2天的历史极端最低纪录。

今夏高温超长待机

“这还要热多久啊，全靠空调在续命。”市民岑女士告诉记者，除了上班，最近她是能不出门就不出门。她说，今年夏天热得特别久，还没出梅就开始热，好不容易熬过了三伏天，结果热度不降反增。

今年湖州夏季有多热？你所感受到的热，气象数据来证言。

从高温日数来看，截至8月31日，今夏以来湖城35℃及以上的高温日数已经达到49天，是常年平均高温日数（19.9天）的近2.5倍，已经成功超越2024年，跻身到历史第三高，仅次于2013年（54天）和2022年（52天）。

高温多，热得早。梁明珠表示，今年梅雨季中就出现了“梅中有伏”的情况，出梅后更是迎来了阶段性、持续性高温。气象资料显示，自6月6日迎来今年首个高

温日后，湖州本站6月高温总数达到了8个，破了当月历史高温日数最高纪录。常年6月平均高温日数仅为1.4天；此前最高也就5天，分别出现在1978年和2006年。

相对于另外2个月来说，今年7月就热得不那么明显。由于受到台风影响，7月雨量偏多，达到301.6毫米，比常年偏多了86%。雨水多了，气温被打压。不过，尽管如此，7月高温日数也达到了13天，这个数字已经高于当月常年平均。

为什么今年会这么热？“湖州大部分的高温天气离不开副热带高压的推波助澜，今年也不例外。”梁明珠表示，今年的副热带高压特别强，而且稳定。尤其是8月以来，强势的大陆高压和太平洋副热带高压一度打通连片，牢牢控制着长三角地区。同时，湖州靠近副热带高压核心区，因此更热。

从短期看，湖州的热是受到副热带高压控制，而从气候变化的大背景看，高温也离不开全球变暖的影响。

“在全球气候变暖的背景下，极端天气和气候事件的频率和强度在增加。”梁明珠坦言，以往高温日数创建一个“高潮”后，会迎来一个较为凉爽的夏天。不过近年来，这一定律“失效”了——2022年高温达到了52天，2023年高温也不少，有23个，超过了常年平均；2024年高温日有43天，但2025年还热得更凶猛。

何时能凉快点？

昨天，虽然感觉还是热，但与之前相比，暑气明显有所减退，尤其是雷阵雨后。昨天的数据也可以说明，最高气温34.8℃，已经跌到了高温线以下。持续了这么久的高温终于告一段落。

梁明珠说，受高空槽东移影响，今明两天，我市仍多阵雨或雷雨天气，最高气温也将进一步下探，预计可跌至32℃左右。

高温就此退场了？那还为时尚早。9月4日起，副热带高压还会“反扑”，届时我市晴热高温又将回归，大家防暑降温还是不能忽视。

不过，毕竟已经到了9月份，副热带高压虽然余威仍在，但已是强弩之末。

“阶段性高温可能会有，但不会像之前那样持续高温，强度也远没有8月那么强了。”梁明珠说，目前来看，9月4日到6日，受副热带高压控制，湖城最高气温又将回升至35至37℃。但9月7日之后，冷空气的到来，高温也将随之缓解。

“9月开始，冷空气就会逐渐活跃，与副热带高压展开拉锯战。湖州也将从前期受副热带高压核心区域控制的状态，逐步过渡至副热带高压边缘地带。”梁明珠称，这也意味着，属于盛夏的高温热浪已经宣告结束，降温趋势会日益明显。

注意！这2条公交线路优化调整

记者 董 梁

本报讯 记者昨从湖州交通集团获悉，为扩大湖州职业技术学院、湖州学院新校区的公交覆盖，自8月31日起新增70路公交，并优化调整35路、44路公交线路。

其中，新增70路（大学城共享区至铁路湖州站）停靠站点为大学城共享区、湖州学院、严家坟、西塞人家、铁路湖州站。

35路优化调整后，停靠站点有时代广场、凤凰公园、红丰家园、江南车城、亿丰建材城、长三角人才中心（七里

亭）、龙头山、盛湾、康山、西塞人家、严家坟、湖州学院、凡洋湖村委会、湖州职业技术学院。

另外，44路优化调整后，增设“湖州学院、湖州职业技术学院、杨家庄佳园、创业大道西（腊山汽车园）、金世纪广场、浙北大厦、交通银行湖州吴兴支行”站点，取消“时代广场、凤凰公园、江南车城、亿丰建材城、西塞人家、姚家埠、跳上村、丁家村、山湾村、凡洋湖”站点。如有相关咨询、建议及其他问题可拨打湖州公交客服电话2060000。

2件作品获评省“优秀童谣”

记者 王洁涵

本报讯 由浙江省文联主办的“童谣传乡音”——浙江省少儿方言童谣诵唱活动日前举行。我市吴兴区文联选送的两首方言童谣《鸪鹰捉小鸡》《螃蟹调》获评“优秀童谣”。
作为2025年浙江省未成年人思想道德建设十件实事项目之一，此次活动面向全省11个设区市开展，共征集到作品137件。经组委会评选，最终评选出10首“十佳金韵童谣”与45首“优秀童谣”。

《鸪鹰捉小鸡》是湖州地区广为流传的一首游戏儿歌，以生动有趣的对话形式，编织母鸡与老鹰斗智斗勇的故事，曲调极其接近语言音调，节奏轻快活泼；《螃蟹调》讲述了一个池塘里螃蟹与海棠花嬉戏的故事，充满了生活气息和童趣。
方言是地域文化的“活化石”，承载着一座城市的记忆与情感温度。市文联介绍，此次两件获奖作品均为吴兴方言童谣，是当地孩童的启蒙旋律，希望通过口口相传，让更多人感受到当地文化的独特魅力。

青少年漆画开展

记者 王洁涵

本报讯 8月31日，由市文化馆主办、南太湖新区康山街道综合文化站协办的“我们的漆时间”青少年优秀小幅漆画作品展，在市文化馆一楼城市画坊展厅开展。
本次展览共展出15幅优秀漆画作品，作者均来自今年暑期由市文化馆与康山街道综合文化站共同策划的青少年漆画美育培训项目。

去年以来，该馆与康山街道综合文化站合作建立街道视觉艺术品牌，成立未成年人视觉艺术社，持续开展青少年视觉艺术教育，培育多批未成年人艺术团队。“青少年通过多媒体技术‘云游’良渚博物院，感受中国漆艺的悠久历史，并在实践中掌握贴蛋壳、髹锼、撒金粉、彩绘、磨漆等大漆基本技法，体会到漆画的独特魅力。”市文化馆介绍，展览将持续至9月30日。

农村生活垃圾该如何处理



你知道国家标准对于处理农村生活垃圾有什么要求吗？GB/T 37066-2018《农村生活垃圾处理导则》规定：垃圾处理应以减量化、资源化、无害化为目标，采用因地制宜、源头减量、资源回收、就地利用、集中处理的方式。
垃圾收集设施应美观适用，与周围环境协调，宜布于农村居民习惯的垃圾投放点，方便使用。垃圾收集设施应符合相关环

境卫生安全要求，密封、防渗漏，及时维护和更换。定期清扫垃圾收集设施内部及周边区域，喷洒消毒药水，消杀控制蚊、蝇、鼠、蟑螂等，做好卫生防疫工作。可堆肥垃圾应投放至指定投放点，单独收集。
此外，标准规定，有害垃圾应单独收集、清运和处理，并遵守环境保护主管部门的相关规定。运输时宜采用密闭式运输。应依据垃圾清运服务半径合理设置垃圾转运站。转运站应保持通风、除尘、除臭及排水设施设备完好。
(记者 邱瑭 整理)

你喝的果蔬汁兑水了吗



标注了“100%”的果蔬汁，真的就是100%纯果蔬汁吗？市食药检院王博士将在本期为大家揭秘市面上常见的“100%”果蔬汁背后的区别。
FC果蔬汁即浓缩还原汁，是鲜果蔬压榨出汁后，通过高温或真空浓缩、超高温瞬时灭菌或巴氏杀菌等工艺流程，再添加加工过程中除去的等量水分复原而成，这种不添加其他物质的产品也可声称100%，若另外添加了糖、防腐剂等物质的产品就不是100%。
NFC果蔬汁即非浓缩还原果蔬汁，是鲜果蔬压榨出果汁，经瞬间杀菌后直接灌装所得，保留了水果原有的新鲜风

味的饮品。与FC果蔬汁相比，NFC果汁的营养价值和风味与新鲜水果更接近，其加工工艺简单，低糖，果肉颗粒丰富且口感饱满，被认为是类胡萝卜素和膳食纤维等营养成分的优质来源。
如何选择果蔬汁？首先可以看瓶身的标识，一般来说NFC果蔬汁都会在瓶身上标注“NFC”的字样，而FC果蔬汁几乎不会有标注“FC”的字样。其次可以看标签配料表，NFC果蔬汁的配料表为鲜榨果蔬汁或100%原汁+果肉，FC果蔬汁的配料表为水、浓缩果汁（浆）。
不同的果蔬汁如何保存？FC果蔬汁一般置于阴凉干燥处，避免阳光暴晒即可，而NFC果蔬汁需要放在0至8℃冰箱冷藏。当然，无论是哪种果蔬汁，一旦开封都要放进冰箱冷藏并尽快饮用完，不宜长时间存放。
(记者 邱瑭 整理)

学科技 长知识

湖城月河街道南园社区近日开设机器人编程、益智积木等公益课程，让孩子们感受科技魅力。

记者 伊凡 摄



这份开学“运动指南”请收好

记者 张 璐

开学季，家长们在为孩子准备学习用品的同时，更要重视健康防护和科学运动。近日，吴兴区疾控中心发出提醒，呼吁家长、学生和学校多方协同，共同筑牢开学健康防线。

“学校及托幼机构作为人员密集场所，是各类传染病易发生和传播的重点区域。一份合理的运动计划，不仅能帮助孩子恢复体能，更能提高免疫力，缓解焦虑，让他们更快适应新学期的学习生活节奏。”

吴兴区疾控中心慢病科副科长于利英介绍，假期中很多孩子缺乏锻炼，因此，开学初期的运动安排应遵循“循序渐进、均衡发展”的原则，建议从体能适应入手，分3个阶段推进，逐步激活身体。核心原则是每周累计锻炼3至5天。

第一阶段以拉伸适应为主，为期约1周。温和地唤醒因假期久坐而僵硬的肌肉和关节，提高身体灵活性，重新建立运动习惯。活动内容以站立式、微运动、静态拉伸为主。如散步、肢体伸展运动（动态拉伸）、站立式静力拉伸（压腿）

等。建议每次时长15至20分钟。身体微微发热，肌肉有轻柔的拉伸感即可，不应感到酸痛或疲劳。

第二阶段是初步热身，为期约1至2周。提升心率，促进血液循环，增强心肺功能和关节的灵活性，为更高强度的运动做好全面准备。活动内容以移动式、小幅度项目为主。如室内徒手操、柔韧类练习、原地高抬腿、原地小步跑、开合跳等。建议每次时长20至25分钟，每周3至4天。运动到心跳和呼吸明显加快，身体出汗，但仍能进行简短对话即可。

第三阶段是基础有氧，为期约1

至2周，能够增强心肺功能，提升体能，同时帮助孩子释放压力、改善情绪。活动内容以持续性、有节奏的有氧运动为主。强度感受为出汗量增多，呼吸急促，心跳有力，结束后感到身心舒畅。

当孩子体能逐渐恢复，再根据其兴趣选择适合的运动项目。她特别提醒，切忌空腹运动，以免引发低血糖，出现头晕、乏力等不适。运动过程中，补水应遵循“少量多次”原则，让水在口中稍作停留再咽下，避免一次性大量饮水导致肠胃不适。切忌以冰水或冷饮代替常温水。

长期咳嗽不一定是肺的问题

小心胃食管反流引起慢性咳嗽

记者 张 璐

本报讯 “我咳了这么久，一直以为是肺出了问题，没想到竟然是胃食管反流。”近日，市民柳女士出院时忍不住感慨，幸好医生有经验，这才找到了病因。

此前，柳女士因长期咳嗽到市中心医院呼吸科就诊，做了胸部CT、肺功能及过敏原等检查后，结果均未见异常。于是，呼吸科医

生建议她前往消化内科做进一步的检查。

“胃食管反流病所致的咳嗽在临床上并不少见，但由于其症状缺乏特异性，常常容易被误诊或漏诊。”该院消化内科主任刘江告诉记者。接诊后，通过详细询问病史和症状，他们高度怀疑柳女士的慢性咳嗽是由胃食管反流引起的。

为了明确诊断，科室周尾梅医

生为患者安排了24小时动态食管pH监测，结果显示：DeMeester评分>14.7，存在病理性酸反流。同时根据柳女士记录的咳嗽症状，症状指数SI值大于50%，症状相关概率SAP值大于95%。这些数据表明，柳女士的咳嗽确实是由于胃食管反流所致。

于是，医生为其制定了个性化的综合治疗方案，包括使用抑酸剂、胃肠促动药以及调整生活方式

等。经过一段时间的规范治疗，柳女士咳嗽、反酸的症状逐渐得到了缓解。

刘江建议，如果咳嗽持续时间较长，经过常规治疗后效果不佳，尤其是伴有反酸、烧心、暖气等胃部不适症状时，患者应高度警惕胃食管反流病的可能，及时前往医院就诊，进行相关检查，以便明确病因，尽早接受针对性的治疗。