

今年三伏为史上第二热-仅次于往年最高值-多地高温日数创同期新高

今年三伏天真是热得让人喘不过气！从7月20日入伏到8月18日出伏，短短30天却成了全国人民难忘的“烤”验。据权威气象部门统计，2025年三伏天高温强度位列历史第二，仅次于多年前那场令人闻风丧胆的酷暑。全国多地气温直逼40℃，华北、华东等地体感温度甚至超过45℃，让人感觉像被扔进了蒸笼。中央气象台接连发布高温黄色预警，提醒大家注意防暑降温，尤其是老人和孩子，更要小心应对这场“热浪”侵袭。今年三伏天的特点可以用“短而猛”来形容。

不同于往年常见的40天长伏，今年三伏天只有30天，初伏、中伏、末伏各10天，打破了近十年来的惯例。虽然时间短，但高温威力丝毫不减。气象专家解释，这与副热带高压的异常活跃有关。副高控制下，全国大部地区被高温高湿的“桑拿天”笼罩，空气湿度大，体感温度远超实际气温。像北京、天津这样的城市，即便气温不到35℃，湿热交加的天气让人感觉像在“蒸桑拿”，出门没几分钟就一身汗。更让人揪心的是，这场高温对生活的影响无处不在。

城市里的空调使用量激增，电网负荷屡创新高，不少地方甚至出现了短时限电的情况。户外工作者，比如快递员、建筑工人，顶着烈日辛苦劳作，稍不注意就可能中暑。网友们在黑子上感慨：“这天热得手机都烫手，出门得带个冰袋才能活！”还有人调侃：“三伏天不愧是煎熬天，感觉整个人都被烤熟了！”不仅城市，农村地区也深受高温影响。南方一些省份的农作物因高温干旱减产，农民们忙着抢收抢种，尽量减少损失。气象部门还特别提到，今年三伏天的高温不仅局限于白天，夜间气温也居高不下，部分地区最低气温接近30℃，让人连晚上都睡不安稳。

为了应对高温，各地政府和社区也采取了不少措施。北京、上海等地增设了避暑点，提供免费饮用水和休息场所。一些城市还延长了公园、图书馆的开放时间，让市民有个清凉的地方躲避酷暑。专家建议大家尽量减少中午到下午的户外活动，多喝水，饮食清淡，避免中暑。值得一提的是，虽然三伏天热得让人抓狂，但也有网友在黑子上分享了一些应对高温的小妙招。比如，有人建议用湿毛巾擦身降温，还有人推荐吃西瓜、喝绿豆汤，既解暑又养生。

更有趣的是，不少年轻人开始流行“冰桶挑战20”，在家里用冰水浇头，拍视频分享到网上，成了这炎炎夏日里的一抹清凉。这场史上第二热的三伏天，让我们深刻感受到气候变化的威力。专家提醒，随着全球气温逐年攀升，未来类似的极端高温天气可能会更频繁。大家在享受夏日的同时，也得学会科学防暑，保护好自己和家人。希望这场热浪早点过去，让我们迎来凉爽的秋天！

原文链接：<https://hz.one/baijia/史上第二热-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/今年三伏为史上第二热-仅次于往年最高值-多地高温日数创同期新高.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>