

# 已连续热10天 “退烧”还得等

丹丹看天气



本报讯(记者 丹丹)副热带高压“控场”,申城高颜值的蓝天下暗藏“火炉”。上海中心气象台今天10时10分发布高温黄色预警信号,大家防暑降温不可松懈。截至昨天,上海今夏已经出现29个高温日,其中,自8月6日以来,高温热浪已经持续10天。这波高温热浪远未结束,据预报,最近一段时间,副热带高压势力强盛、耐力足,一直牢牢把控着我国

中东部地区,上海的高温仍将持续。而副热带高压南侧热带对流活跃,下周中期会有热带扰动发展,能否给上海的持续高温天气带来变化,需要持续跟踪观察。

历史资料显示,徐家汇站8月中旬常年平均高温日数有2-3个,出现十天大满贯的情况并不多见,但是,从预报来看,今年8月中旬高温或将全勤。为什么今年的热连绵不绝?因为今年8月中旬,副热带高压的位置较常年平均明显偏西,强度偏强,类似的情况在2020年和2022年也出现过。因此,

两个年份的8月中旬都曾出现了高温“大满贯”的情况。徐家汇站2020年同期极端最高气温38.6℃,2022年则达到40.6℃。

不过,气象专家表示,相比而言,今年8月中旬副高趋势会比较接近2020年的情况。由于主要风向为东南风,带来海上清凉空气,对升温稍有抑制,所以尽管副热带高压强势控场,上海在未来十天炎热程度一般,出现极端高温可能性不大。但需要注意的是,夜间气温偏高,防暑降温不可松懈。

## 一周股评

# 去年的高点,终于被突破了

本周对A股来说,是这几年又一个历史时刻。上证指数最高突破3700点大关,突破去年最高点,创出2022年以来新高。深证成指和创业板指数也奋起直追,本周都创出今年最大周涨幅。同时,成交额连续几天突破2万亿元,牛市已经得到越来越多的人认可。显然,目前稳健的慢牛走势还会持续。

### 上证指数创4年新高

上证指数本周继续冲击去年最高点,周三,上证指数报收3683.46点,突破去年10月8日最高点3674.4点,周四最高上摸3704.77点,这是2022年以来首次突破3700点大关,创出近4年新高。周四虽然创出新高后回调,但周五上证指数还是收出红盘,盘中再度突破3700点,可惜得而复失,报收3696.77点,周K线再收阳线,本周涨幅为1.7%。上证指数下一个目标就是10年里最高点——3731.69点。如果保持近两周的强势表现,下周创出新高是可能的。

深证成指本周继续大幅上涨,周三出现11351.63—11362.9点跳空缺口,周四虽然回调,但缺口未补,周五再次大涨,最终报收11634.67点,本周大涨4.55%,创出今年以来最大周涨幅。

本周大涨后,深证成指距离去年10月最高点11864.11点仅有200多点。

创业板指数本周涨幅更大,而且接连突破2400点和2500点两道大关,周二创业板指数突破2400点大关,周三,创业板指数出现2409.4—2414.48点跳空缺口,周四摸高2500点后回调,周五再创新高突破2500点大关,最终报收2534.22点,本周涨幅高达8.58%,同样是今年最大周涨幅。创业板指数距离去年10月最高点2576.22点也是一步之遥,下周很大可能会突破。

### 牛市已经得到广泛认可

本周无疑是令投资者兴奋的一周,主要指数纷纷登上新台阶,沪深300指数冲上4200点大关,报收4202.35点,本周上涨2.37%;科创50指数突破1100点大关,报收1101.29点,本周上涨5.53%。在大盘攻关夺隘屡创新高同时,成交额已经连续几天突破2万亿元,融资余额也突破2万亿元,牛市已经得到越来越多人认可。

市场人气火爆同时也非常稳健,没有出现非理性暴涨,这是因为板块轮动的因素。本周表现最好的是科技板块,中证信息指数本周涨幅超过7%,是涨幅最大的行业指数,人工智能、通信设备等本周涨幅超过10%,云计算、通信技术板块本周涨幅超过9%,半导体涨幅超过7%。

与此同时,今年一直强势的医药板块继续上涨,中证医药指数本周上涨2.5%,金融板块涨幅较小,中证金融指数本周上涨1.38%。可以说,金融、医药、科技这三大板块是今年最强势的板块。

三驾马车推动今年大盘一路冲关,但不是同时大涨,本周金融板块依靠的是券商和保险,证券公司本周涨幅超过7%,但银行是下跌的,四大行中只有农业银行本周收出红盘,农业银行成为目前A股市值第一,其他3家银行本周股价均告下跌,使得中证银行指数本周下跌3.5%。另外,钢铁、煤炭、能源等板块本周均告下跌,这种跷跷板现象使得大盘涨幅不大。

只有稳健的走势才能行稳致远。这种慢牛走势现象可以持续很长时间,当然,创新高不排除大盘会震荡,但由于涨幅不是很大,回调也相对可能有限,总体稳健向上趋势难以改变。

连建明

# 50人“抱团”减脂 两月“甩肉”739斤

## 数据揭秘:“强化干预”与“智能干预”哪家强

上海市第十人民医院肥胖症诊治中心举办的为期两个月的减脂大赛日前公布结果:50人总计减重739斤、减脂552斤,平均每人“甩”掉11斤纯脂肪。

记者从医院获悉,从众多报名者中筛选出50人,根据个人意愿,依从性、合并慢性病等情况,50名参赛选手被分为“强化干预”与“智能干预”两个组别。数字背后更是无数生活细节的改变:有人从以前爬两层楼梯就气喘吁吁,到现在能轻松完成30分钟快走;有人腰围缩减近10厘米,不得不系紧腰带,甚至购置小码衣物。

最终的冠亚季军都出自强化干预组,三人的“甩肉”经历可说各有特点,但他们都表示,比体重更大的改变来自对“健康减重”有了新的体悟。

据十院肥胖与代谢综合征科主任卜乐介绍,强化干预组相当于“名师多对一”,由医生与营养师团队提供个性化精准指导,全面评估体测数据、生活习惯、疾病情况,定制包含饮食、运动、代谢调节在内的个性化方案,并全程跟踪调整;智能干预组则为“小组授课”,采用“线上社群+智能课程”模式,共开展5次系统课程(饮食搭配、科学认知等)与4次直播互动

课(营养解读、运动增效等),结合群内打卡、经验分享和互助监督。赛后分析数据发现,两组参赛者均获显著成效,尽管强化干预组的数据更为亮眼,可能与其基础体重较大、个人减重意愿更为强烈有关,但智能干预组的战绩同样可圈可点,虽减脂绝对值不高,但整体水平令人满意。因此,两种方式各有其适用人群——对于基础体重较大、并发症较多、依从性较差的肥胖者,建议选择强化干预;而基础身体状况尚可、工作/生活较忙、喜好在线社交的中青年人,则更适合相对宽松的干预方式。本报记者 左妍 通讯员 生星 杨静

**冠军** 小俊 男,35岁(减重30.4斤、减脂25.2斤) 感悟:坚持不懈才是不二法门

小俊曾是运动达人,三年多前因一次意外导致腰椎受伤,此后离开运动场,体重开始攀升,最胖时达210斤,还并发脂肪肝与高尿酸血症。根据其身体状况、既有饮食习惯、运动基础等,医生、营养师、体重管理师分别给出医疗、饮食和运动三张处方。

小俊严格跟着医生订的方案走,不管是管住嘴控制饮食,还是迈开腿执行运动计划。最后,体重稳定在174斤,比赛结束后也未出现反弹。内脏脂肪、尿酸均降至正常水平,脂肪肝也由重度转为轻度。

**亚军** 安安 女,26岁(减重21.8斤、减脂19.6斤) 感悟:整个家庭生活方式的升华

曾经苗条的安安生完孩子后体重仿佛乘上了火箭,除了体重达到193斤,体脂更是有90斤!不出意外,血脂指标也全线飘红,更有恼人的脱发……考虑到女性的激素水平、生理特点、肌肉力量等,医生、营养师与体重管理师给出了不同于男性的方案,更加注重均衡与平和,以缓慢但持续的改变助力目标的达成。

安安说:“我要特别感谢营养师!我家原本的重口味变成了小清新,吃得虽清淡,但不再是‘受苦’,而是‘清欢’,整个家庭的生活方式都升华了。”

**季军** 南南 男,49岁(减重16斤、减脂19.8斤) 感悟:那些瘦身秘方都不靠谱

人到中年,渐渐发福,南南尝试过多种“网红”瘦身法,比如“不吃晚饭”“不吃碳水(化合物)”“生酮饮食”……每次都是初始有效,过后便快速反弹。

南南近204斤的体重中有86斤是脂肪,医疗团队分析,这与他曾频繁采用不科学的瘦身方式有关。在提供瘦身三张处方的同时,医疗团队更注重对南南的健康教育。南南表示,曾经的减肥“旁门左道”让他肝功能受损,这次不仅成功瘦下来,肝功能指标也恢复如初。

## 2025“新民晚报-东方证券·夏令营活动”举行

# 四地师生在沪 开启文化研学之旅



师生参观上海城市规划展示馆

8月9日至10日,新民晚报与东方证券联合主办的“感受上海城市印象,探寻上海金融文化”主题夏令营在上海开幕。新疆、贵州、湖北、浙江四地师生开启为期两天的文化研学之旅,深度感知上海城市精神与金融底蕴。

首站上海城市规划展示馆,巨型环幕影像、城市沙盘等,以“过去、现在、未来”为主线,展现上海“海纳百川”等城市精神与品格,让师生直观感受其从“江海通津”到全球卓越城市的蜕变。

在上海市银行博物馆,师生们回望上海开埠以来的金融风云。湖北带队教师感慨:“这里镌刻着中国近代金融史的密码。”中国证券博物馆探访互动性强,青少年在模拟股

票交易等场景中建立了基础金融认知。

中共一大纪念馆内,师生在“伟大的开端——中国共产党创建历史陈列”前肃立,通过多种技术重现历史场景。贵州学生代表称:“真切感受到共产党人的初心。”

热闹的外滩成为天然课堂。师生从证券博物馆出发,沿外白渡桥步行至万国建筑群,了解东方明珠和陆家嘴的前世今生。南京东路步行街上,历史建筑、老字号与现代商场交融,新疆学生代表兴奋表示:“上海像一本打开的书,每一页都有不同故事。”

次日,师生走进新民晚报社,体验新闻生产流程,参加“融媒体轻骑兵”培训。上海市测绘院专家开设“国家版图意识”讲座,结合AR技术解析领土主权知识,学生积极互动,

储备丰富知识。新民晚报社还特邀教育/心理学专家,为教师开展“未来人才及教育培养趋势”专题培训,教师收获颇丰。

孩子们对上海“最高点”上海中心兴趣浓厚,进入大厦后兴奋地拍照。观复博物馆内,典雅氛围让孩子们们专注展览,了解宋代陶瓷等,浙江带队教师感慨文物传播中国文化。活动最后一站,豫园-城隍庙景区的“园庙市”三合一景观让师生流连忘返,南翔馒头店的风味也获称赞。

结营仪式上,学生获社会实践证书及纪念品。主办方希望孩子们将开放包容的城市精神与金融智慧转化为探索未来的动力。带队教师代表感言,活动精心安排,给孩子们多个“第一次”,为童年添彩,意义非凡。王珏