

的高强度热浪就造成该国 2025 例超额死亡，较正常水平飙升近 30%，其中 6 月 24 日至 26 日三天超额死亡人数突破 1000 例。

除法国外，欧洲多国同步深陷高温危机。英国、德国多地气温突破 40℃，刷新当地夏季最高温纪录；西班牙 5 月就出现 101 例高温相关死亡病例，创下该国 2015 年高温监测机制建立以来的 5 月最高纪录。高温伴随极端干旱，引发大规模山林野火，西欧、南欧多地火情频发，浓烟笼罩城市与郊野，空气质量急剧恶化。

截至 6 月底，本轮欧洲高温已造成约 1.5 万人死亡，遇难者多为无空调、散热能力较弱的老年群体，同时高温引发的溺水事故频发，法国体育部长披露，今夏法国已有 55 人因高温避暑溺水身亡，超六成事故发生在无人值守的野外水域。

据世界气象组织欧洲区域气候监测中心发布报告称，7 月初的两周，这股热浪将蔓延至西欧、中欧和南欧的大部分地区。气温将比每年此时的周平均值高出 3 至 10℃。许多地区预计将有多日最高气温超过 35℃，最低气温超过 20℃（热带夜），西南部局地超过 40℃；热应激和森林火灾风险将增加，但局地也可能出现伴有冰雹的强风暴。

“热带夜”是欧洲和亚洲部分地区等一些区域广泛采用的一



上图：2026 年 6 月 25 日，一名男子坐在法国巴黎埃菲尔铁塔附近的喷泉里消暑。

个术语，用于表示夜间气温不低于 20℃（68 华氏度）的夜晚。在热浪期间，热带夜变得越来越常见，尤其是在城市中。据当地媒体统计，巴黎从 6 月 18 日开始，连续 10 天白天最高气温都超过了 35℃。一开始，夜里还能降回 20℃ 出头，但高压中心连续三天压在法国的头顶之后，最热那天的凌晨都有将近 30℃。

夜间本应是身体恢复的时候。当我们入睡时，核心体温下降，心血管系统得到休息，炎热一天累积的压力开始缓解。当夜晚持续温暖时，这种恢复就不会进行。身体会全天候处于紧张状态。

世界气象组织—世界卫生组织（WHO）气候与健康联合办公室极端高温服务技术顾问阿

梅尔·卡斯特兰解释说：“这就是为什么在评估热浪的健康影响时，最低气温可能比午后峰值气温更能说明问题。一个白天达到 38℃ 但夜间降至 18℃ 的日子，与一个白天达到 36℃ 但夜间一直保持在 25℃ 以上的日子截然不同。后一种情况带来的健康风险要高得多。”他说，昼夜持续高温让人体无法有效散热，大幅提升了热射病、心血管疾病发作风险，加剧了高温致死危害。

热浪成欧洲夏季常态？

受北大西洋暖流和盛行西风的影响，欧洲地区长期呈现明显的海洋性气候特征。伦敦和巴黎冬季温度很少降到零摄氏度以