

下，与其纬度相近的我国东北相比，冬季温度动辄跌破 -30°C 。我国东部盛夏常遇 35°C 以上高温，而西欧夏季常规最高气温仅20余摄氏度。

但这样的气候“好日子”，正在悄然改变。近年来，高温频频造访欧洲。今年欧洲更是遭遇了史无前例的提前、超强、持续极端热浪袭扰。据欧盟哥白尼气候变化服务局联合世界气象组织监测数据与欧洲多国公共卫生部门统计显示，欧洲是全球变暖速度最快的大洲。自20世纪90年代中期以来，每十年升温幅度约 0.56°C ，是全球平均升温速率的两倍以上。

长期全球变暖不断抬升欧洲夏季气温基准，让极端高温天气的阈值持续上移，以往罕见的 40°C 以上高温逐渐常态化，同时热浪出现时间更早、结束时间更晚、持续周期更长，最终形成今夏破纪录的极端高温局面。世界卫生组织与气象机构接连发出警示：欧洲的极端高温正从“百年一遇”变为“几乎年年发生”。

复旦大学大气与海洋科学系副教授戴国锟在接受《新民周刊》采访时表示，相较于全球其他地区，欧洲今夏高温异常程度更为突出。从绝对气温数值来看，2026年热浪尚未突破欧洲历史极值，欧洲大陆最高温纪录为2021年意大利西西里岛的

“ 世界卫生组织与气象机构接连发出警示：**欧洲的极端高温正从“百年一遇”变为“几乎年年发生”。**

48.8°C 。但很明显，这轮热浪的警示意义，远超单纯的气温极值。今年5月至6月的提前极端高温，印证了欧洲热浪季持续扩张、极端天气常态化的趋势，意味着欧洲未来夏季高温的持续时间、覆盖范围、极端强度将全面升级，热浪风险正在常态化。

戴国锟说，从气象学角度剖析，2026年欧洲两轮极端热浪的直接诱因是持续稳定的热穹顶（高温高压气团）盘踞西欧上空。

“北非撒哈拉沙漠暖气团持续向北输送，为西欧、南欧源源不断输送高温热量，高压系统稳定少动，带来持续晴朗少云天气，地面热量不断堆积难以扩散。同时，下沉气流持续增温，抑制云层与降水形成，不仅白天酷暑难耐，夜间热量也无法散去。”

多重外部条件也为热浪持续加码。2026年春季以来，东北大西洋、波罗的海、西地中海的海表温度持续偏高，法国西部和南部沿海海温较常年偏高约 5°C ，异常偏高的海温提升了夜间基础气温，大幅增强了热浪的持续性与破坏力。“本轮陆地热浪与周边海域海洋热浪同步发生，英国、爱尔兰周边海域、比斯开湾、西地中海海域出现强至重度海洋高温异常，海水温度大幅突破常年同期均值。温暖的海水一方面减少了沿海区域夜间降温幅度，导致昼夜持续高温；另

一方面通过海气热量交换，维持并强化了陆地高温态势，让沿海城市彻底失去降温缓冲。”

还有一个不容忽视的原因就是厄尔尼诺事件快速发展，放大极端天气概率。世界气象组织7月公报明确指出，热带太平洋已形成厄尔尼诺状态，且将在7至9月快速发展为强厄尔尼诺事件。厄尔尼诺会通过大气遥相关效应，重塑北半球中纬度环流格局，加剧欧洲夏季高压稳定态势，大幅提升极端高温、干旱天气的发生频率与持续时长，为多轮热浪持续来袭提供了大尺度气候背景。

从长期趋势看，近几十年来欧洲夏季热浪的发生频率、强度和持续时间都在增加。2000年之前，强热浪在欧洲许多地区仍属于相对罕见事件；进入21世纪后，欧洲多数夏季都会出现不同程度的高温过程，一些年份甚至出现多轮强热浪接续发生。与此同时，夏季极端最高气温和平均气温都呈上升趋势，多地高温纪录被反复刷新。戴国锟回忆，自己第一次去英国做学术交流的时候，是2019年6月7日，正值中国高考时节，身着短袖的他差点被英国的低温给冻着，完全没有想到进入室内居然还开着取暖设备。短短几年之后，英国、法国、德国等地接连经历异常高温，说明欧洲夏季热风险正在快速上升。“从时间维度来看，欧