

南北“两重天”

天气差异为何这么大

假期后返工第一天，一场降雨就让华北的公众感到秋意凉，一些网友还疑惑“难道这会儿就要穿秋裤了吗”；与此同时，江南华南等地的高温却迟迟不退。近期南北方天气形势究竟如何？

据气象部门预报，10日至13日，西北地区东部、华北、黄淮等地多降雨。甘肃东部、陕西中南部、四川盆地北部、山西南部等地暴雨概率高，以稳定性降水为主，但局地短时雨强较大。虽然冷空气对华北、黄淮等地的降温影响将趋于结束，但受补充冷空气和持续降雨影响，气温偏低的状态仍将维持。

同时，江南、华南地区高温天气持续，预计江西、浙江、福建、广东北部和东部等地有35℃以上高温天气，局地最高气温可达38℃以上。

为什么会出现南北“两重天”的差异天气？

中央气象台首席预报员杨舒楠解释，此次华北等地降雨、南方高温天气过程都受到副热带高压影响。“由于副热带高压是庞大的暖性高压系统，被其控制和笼罩的地域晴朗少雨且炎热，而处于其边缘的地方则容易发生降雨。”杨舒楠说。

专家表示，由于副热带高压偏北偏强，配合北方地区冷空气活跃，降水沿

着副热带高压北侧发生。加上此次过程低空急流发展强盛，为降水提供了充足的水汽和动力条件。同时，回流的冷空气与暖湿气流相互作用，在西北地区东部到华北黄淮一带长时间停留，持续输送充沛水汽，导致降水量较大。

南方高温则由于江南、华南地区被副热带高压所覆盖，晴热少雨，加上副热带高压内部下沉气流作用，造成部分地区高温持续。

针对南北方温差较大的情况，杨舒楠说，前期全国范围气温普遍偏高，因此此次降温幅度相对较大，华北、黄淮等地最高气温下降明显。此次降温后，平均气温较常年偏低2℃至4℃，

局地偏低6℃，部分地区最高气温接近同期最低值。而南方高温持续，导致南北方温差进一步加大。

当前，我国正处于秋收秋种时段。受降雨影响，西北地区东部、华北中南部、黄淮北部土壤过湿持续或加重，部分农田渍涝风险较高。专家建议，上述地区应避雨抢收成熟作物，采取通风存储、烘干等措施，降低发芽霉变风险；及时排涝降渍，腾茬整地，适时秋播。

而在南方，受持续高温天气影响，江西东北部土壤缺墒将进一步发展，需注意造墒播种油菜，促进正常出苗。

新华社北京10月9日电

寒露已至 养生防病正当时

——国家卫生健康委详解秋冬季健康管理要点

寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？9日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

顺应节气
中医养生重在辨证施养

寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不适宜‘刷经络’；‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

情绪波动莫轻视
心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引起重视；二是严重程度，若已明显影响正常学习、工作或社交，需专业干预。

专家特别提醒，少数重性精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

相关疾病需警惕
科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

新华社北京10月9日电



10月9日，“云海相望——云冈石窟艺术特展”在位于上海市虹口区的趣看美术馆举行开幕式。展览采用“双展区”布展模式，汇聚云冈文物、3D复原石窟、当代艺术作品，还包含VR交互体验和原创数字艺术展演等。展览将于10月10日起向公众开放，并展至2026年3月26日。

云冈石窟位于山西省大同市，是北魏王朝开凿的大型石窟群。2001年，云冈石窟被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。

新华社 发

全球大学排名出炉

香港5所大学
跻身世界百强

新华社香港10月9日电（张雅诗）英国泰晤士高等教育最新公布的2026年世界大学排名显示，香港高校继续位列顶尖，5所大学跻身世界百强。

香港特区政府教育局发言人9日表示，香港高校的排名成绩令人鼓舞，充分肯定香港专上教育界精益求精、奋发图强的成果，并见证特区政府在建设香港成为国际专上教育枢纽上取得显著进展。

发言人表示，根据该排

行榜，香港8所获大学教育资助委员会资助的大学榜上有名，其中香港大学上升两位至全球第33名，香港中文大学上升三位至第41名，香港科技大学上升八位至第58名，香港城市大学上升三位至第75名，香港理工大学上升一位至第83名。

香港浸会大学由第251至300组别，升至第201至250组别。香港教育大学和岭南大学为新上榜，香港教育大学排第195位，岭南大学在第301至350组别。