

全球变暖比人们实际感受更严重

——访诺贝尔物理学奖得主卡罗·鲁比亚

据新华社 全球变暖的潜在风险“比人们看到的或相信的要严重得多”，意大利粒子物理学家、1984年诺贝尔物理学奖得主卡罗·鲁比亚21日接受新华社记者专访时警告说。

正在里约热内卢出席联合国可持续发展大会(“里约+20”峰会)相关会议的鲁比亚说，过去10年里地球气温升高幅度并不太大，因此人们并没有切身体感受到全球变暖的压力，也没有给予足够的重视。

但事实是现在一些大气现象抵消了部分变暖效应，否则地球气温应该比现在还高。

他解释说，一方面全球变暖造成气温上升；另一方面大气中的气溶胶增多，降低了大气的透明度，阻挡了部分太阳辐射。这两种现象相互作用，形成“不稳定的均衡状态”。

气溶胶是悬浮在大气中的微小颗粒物，工业污染、火山喷发以及民用煤炉等都会向大气中排放气溶胶。它可以通过反射或吸收太阳辐射直接影响气候，或者通过增加云量、改变云层反射率等特性间接影响气候。

因为气溶胶是许多呼吸道疾病的源头，直接威胁人体健康，许多国家

加快了治理力度。鲁比亚认为，这反而会打破“不稳定的均衡状态”，让全球变暖的全部效应释放出来。

按他的说法，目前的地球气温仅比10年前高大约0.7摄氏度，假如“不稳定的均衡状态”被打破，地球气温应该比现在还高3摄氏度左右。

鲁比亚说，目前在很多发达国家和发展中国家，煤炭等化石能源的使用仍然有增无减，甚至有成为主导能源的趋势。

德国等欧洲国家以及日本，为减少使用核能转而增加煤炭消费，这样二氧化碳等温室气体的排放也会随之上升。

他还指出，地球人口平均每天增加20多万人，每年近8000万人。人口飞速增长，对食物、水、能源、资源等的需求也会不断上涨，给环境带来越来越大的压力。

鲁比亚呼吁，为避免人类活动对地球环境产生不可逆转的后果，国际社会应制定规范的能源政策，做出战略性选择并展现政治意志，鼓励科学技术创新突破，以实现可持续发展，同时降低环境退化的风险。

■王湘江



端午节期间，盛产杨梅的浙江余姚临山、牟山与大隐等地杨梅成熟上市。余姚杨梅吸引了周边长三角地区的游客慕名前来采摘尝鲜。

■胡学军

“冬病夏治”又到贴敷时

据新华社 6月21日，夏至，贴敷正当时，哮喘、过敏性咳嗽、过敏性鼻炎、体虚反复感冒等疾病都可治疗。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲介绍说，“冬病夏治”是一种特殊疗法，是中华中医药疗法中的特色疗法。它结合中医的针灸疗法，在人体的穴位上进行药物贴敷，以鼓舞正气，增加人体的抗病能力，从而达到防病治病的目的。

目前，“冬病夏治”已为现代人广泛应用。

李艳玲解释说，夏季是一年中最炎热的季节，人体阳气发泄，气血趋于体表，皮肤松弛，毛孔张开。此时在穴

位上贴敷药物易于作用穴位，渗透皮肤，疏通经络，调节脏腑，对支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性呼吸衰竭、反复感冒、慢性咳嗽、鼻炎等具有较好预防和作用。

李艳玲提醒说，贴敷治疗，成人贴敷时间为每次2—4小时，儿童贴敷时间为每次0.5—1小时。

贴敷期间忌食海鲜和生冷、辛辣、油腻食品；注意保暖；急性呼吸道感染、发烧期间不能贴敷；皮肤对贴敷药物极度敏感者不宜贴敷；特殊体质及有接触性皮炎等皮肤病以及贴敷穴位局部皮肤有破损的不适宜贴敷；另外，2岁以下的孩子、孕妇、对胶布

■周润健 帅安

过敏者要慎用。

此外，贴敷后时间不要自己延长，还应减少运动、尽量避免出汗，防止药贴脱落。

除了贴敷外，“冬病夏治”还可以借助饮食来调理，李艳玲表示，骨关节痛、哮喘、“老慢支”、水肿、甲状腺功能减退症等，如能在夏天补阳，冬天时症状就可以减轻。

“可多吃温阳食物，如鸡肉，在食用时，可放入适量人参或黄芪等一起炖煮服用。同时配合温阳散寒、利水的食物，如茯苓、仓朮、薏苡仁等，效果更好。”

怎样预防肠道传染病

肠道传染病主要包括甲类传染病中的霍乱，乙类传染病中的伤寒和副伤寒、细菌性痢疾以及其他通过肠道传播的传染病。主要通过水、食物、日常生活接触和苍蝇等媒介进行传播。

临床表现大多有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状，有些伴有发热、头痛、肢体酸痛、全身中毒症状，若治疗不及时，可引起严重的并发症，甚至导致死亡。

预防肠道传染病的关键是认真做好“三管一灭”(即管好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生，消灭苍蝇)。作为个人一定把好“病从口入”这一关，注意饮食和饮水卫生，养成良好的卫生习惯，做到：勤洗手、吃熟食、喝开水。

针对苍蝇不同的发育阶段，消灭苍蝇的主要方法有：

1、苍蝇是一种完全变态昆虫，其一生中有卵、幼虫(蛆)和蛹三

个时期是在孳生物中渡过的，因此，需要将苍蝇消灭的最佳方法是将适合苍蝇孳生的物质处理好，如垃圾袋装化(袋子要完好不能破损，袋口要扎紧)，不乱丢垃圾，处理好宠物的粪便等。

另外，注意不能为苍蝇的孳生创造条件，比如花盆里施了未经充分发酵的新鲜鱼汤、鱼头等肥料，再如家庭灭鼠后，若没有将死鼠处理掉，1—2个星期后，有可能发现苍蝇，因此，灭鼠后要在角落中寻找鼠尸，并将鼠尸用塑料袋包装好，再处理掉。

2、苍蝇拍：用苍蝇拍拍打是简单易行的方法。

3、粘蝇纸：用粘蝇纸悬挂或贴在多蝇场所的立柱、房梁或墙面上。

4、毒蝇绳：利用家蝇在室内喜欢停留在绳索等悬挂物上的习性，可将直径2.4—4.8mm的棉绳或麻绳浸泡在常用杀虫剂中，然后悬挂在室内即可。

夏季“首饰病”患者增多

据新华社 近日在南京市妇幼保健院皮肤科了解到，随着气温的升高，因佩戴首饰导致“首饰病”的患者急剧增多。医院皮肤科主任马小玲说，夏季为“首饰病”的高发季节，合金材质的首饰佩戴者更容易出现。

专家介绍，我国皮肤病患者中因戴首饰而引起的皮炎占9%，夏季人体出汗多，首饰不经常清洗，水渍、残留物使之成为细菌的滋生之地，从而导致与首饰接触的皮肤出现脱皮、红肿等症状，眼镜腿、皮带头、耳环等都成为皮肤病的祸首。而首饰中合金

材料，更是容易导致皮肤病，特别是含铬、镍的合金首饰，是近年来接触性皮炎最常见的过敏源，女性对铬和镍的过敏性约为男性的10倍，常见的装饰物，如戒指、耳环、项链等都含有铬和镍，会致使皮肤发生炎症。严重的还会继发感染，诱发哮喘、荨麻疹等全身性疾病。

很多人佩戴的首饰常年不进行清洗，导致首饰成为藏污纳垢的地点。调查显示，戴戒指部位的细菌数量比不戴戒指的部位高9倍。同时首饰中还可能含有放射性元素，造成放射污

染。如黄金首饰不仅可以导致皮肤过敏，还可能引起皮肤放射性损伤。这是因为一些放射性元素如钴、镭、钋与金同处一矿，在开采、冶炼的过程中，少量放射性元素会残留在首饰中，造成放射性污染。

专家建议佩戴珠宝首饰一定要经常摘下来进行清洁，热天要尽量少戴首饰，避免全天佩戴，养成晚上摘下首饰的习惯，少选择镀镍银、铬的合金首饰。对过敏体质尤其是疤痕体质者，不要戴金属首饰。

■朱旭东

气温升高，须预防病媒传染病

夏季蚊虫容易滋生，许多传染病通过蚊虫叮咬进行感染传播，像流行性乙型脑炎、疟疾、登革热等传染病。

当人体被携带乙脑病毒、登革热病毒或疟原虫的蚊子叮咬后，经过潜伏期后，患者可出现持续性高热，伴有头痛、呕吐、意识障碍、抽筋、颈项强直等流行性乙型脑炎症状；发热、畏寒、乏力，伴头痛、眼眶痛、肌肉痛、关节痛、骨酸痛、皮疹、有出血倾向等登革热症状；周期性定时性发作的寒战、高热、出汗退热、贫血和脾大等疟疾症状。

主要预防措施

1、防蚊、灭蚊、避免被蚊子叮咬；
2、到蚊媒传染病流行区旅游时，应特别注意旅游警告，认真做好防护措施，防止感染疾病，感觉身体不适，应及时到当地医院就诊；
3、早诊断、早报告、早隔离、早就地治疗病人，对病人的密切接触者要进行为期15天的医学观察；

4、适龄儿童应按国家免疫程序接种疫苗。

灭蚊八“勤”：即勤翻、勤倒、勤换、勤盖、勤放、勤填、勤扫和勤冲洗，管好您身边的各类积水，通过您的双手消灭蚊虫。

1、勤翻，就是经常翻动您身边实际存在的各类容器，使其不积水；

2、勤倒，各类容器有了积水要及时倒掉；

3、勤换，需要有水的容器，应该在2—3天内换水；

4、勤盖，对口朝天敞开着的水瓶、罐罐(如饮料、酒瓶类)，建议加盖防雨水进入成为积水；

5、勤放，对水池、水沟或大型机器零件，应一周一次放水；

6、勤填，对地势较低的洼地勤用土填埋，防止积水；

7、勤扫，经常开展卫生大扫除活动，清除各类积水和卫生死角；

8、勤冲洗，就是对经常容易积水的容器用清水勤冲洗，真正做到不留剩水养蚊。

夏季午睡有讲究

据新华社 夏季，很多人中午吃完饭后都会出现昏昏欲睡的感觉。据天津中医药大学第一附属医院康复科主任李金波介绍，这是全身的气血运行的脾胃帮助食物消化，大脑供氧及营养明显下降。李金波提醒说，这时不要立即睡觉，马上入睡会引起大脑供血不足，还会影响胃肠道的消化，不利于食物的吸收，所以最好在吃完饭半个小时后再睡觉。

对于没有条件中午在床上睡觉的，李金波认为最好不要枕着胳膊埋头趴在办公桌睡觉。因为埋着头会导致颈椎的曲度与正常的生理曲度相反，肩颈部的肌肉也会因长时间保持一个非常态的姿势而僵硬，所以很容易患颈椎病。而且长期压迫手臂和脸部，会影响正常血液循环，使两臂、脸部发麻甚至酸痛。

“对于午睡的时间，理论上应控制

到30分钟之内。”李金波说，“因为入睡30分钟之内是浅睡眠，之后是深睡眠。在浅睡眠期醒来，可以精力充沛地进行下午的工作学习，但如果在深睡眠期醒来，反倒头脑昏沉，影响下午的工作学习。如果午睡时间过长，还影响晚上的入睡时间推后，甚至失眠。”李金波强调，在现实中，合适的午睡时间还是因人而异的。

■翟永冠 张晨霖