

这个冬天特别冷

据新华社 冷!中国中东部许多地区近日集体刷新入冬以来最低气温纪录;俄罗斯,笼罩在1938年以来的最强寒流之中,近10天来至少88人被冻死;蒙古国首都乌兰巴托,白天最高气温接近零下30摄氏度。

这个冬天特别冷?气象专家告诉我们,今年包括美国东部在内的全球多地都将度过一个“异常”寒冷的冬天。全球不是正在变暖吗?每一次冷空气来袭时,人们都忍不住发问。没错,变暖已是不争的事实,我们不能以

冬天的严寒来否定全球变暖。寒冬是这一年的这一季,而变暖是地球正在经历的长期性趋势。极端的冷暖也恰恰是全球变暖下我们见证的更加频繁的极端天气事件。

那么,这一季为何如此之冷?美国“大气和环境研究”机构负责季节预测的专家朱达·科恩介绍说,实际上10月份西伯利亚地区的强降雪就拉开了今年严冬的“序幕”。强降雪会影响极地急速运动气流(又称喷射气流)的走向。冰雪覆盖的西伯利亚地区上

空形成强冷空气,使得喷射气流“跑偏”,这就好比河流中突遇大石。

喷射气流改道,其波动过程中产生的能量进入大气同温层,使得北极地区气温稍升。这又反过来会削弱喷射气流,促使其向低纬度移动,将冷空气带向北半球的更广泛地区。这一历程被称作“负相位的北极涛动”,美国拉特格斯大学气候学家戴维·罗宾逊说,此时尤其有利于形成风暴系统。

与晦涩的气象学名词相比,北极海冰融化与寒冬的关联也许更容易理

解。世界气象组织的最新报告显示,北极附近冰层覆盖面积“创纪录新低”,今年3月至9月融化海冰面积多达1183万平方公里,大于美国国土面积。

海冰融化直接导致北极海域裸露出了大片的水域。深色系的海水显然比雪白的海冰更加吸热,因此北极海域上空的空气也变得更加温暖。裸露的水域会比冰冻时蒸发更快,而温暖的空气也能藏匿更多水分。富含水分的空气移动到西伯利亚地区,导致了强降雪。

与此同时,科恩等气象学家认为,北极地区的温暖空气也会从一定程度上减缓喷射气流,使其向南移动。他们认为,美国大陆今夏的大面积干旱以及今冬的超级严寒都与此有关系。

总体看,北美、欧亚这几年的严寒,未能改变全球变暖的总趋势。世界气象组织报告显示,在全球最热年份榜单上,前13位都出现在过去15年中。人类正处于极端天气的适应期,除了严寒,还会遭遇炎热的酷暑、狂暴的飓风、滔滔的洪水等。 ■张忠霞



“大胖小子”成年后易患慢性病

据新华社 受抱个大胖小子传统观念影响,不少家庭让准妈妈孕期大量进补。然而,超重宝宝不仅使难产率上升,而且孩子成年后患高血压、心脏病、糖尿病等“富贵病”的风险比其他人高得多。

宁夏医科大学总医院产科主任张广意说,目前在医学界有个“成人疾病胎儿起源”理论。该理论认为,除遗传因素外,如生命在发育过程早期经历不利因素,将会增加其成年后罹患肥胖、糖尿病、心血管等慢性疾病的几率,这种影响甚至会影响好几代人。

如果准妈妈在孕期营养不均衡,患妊娠期糖尿病的风险增加,同时会引起胎儿生长发育失调,导致早产和低出生体重或巨大儿,增加成年期慢性疾病几率。

张广意说,如果胎儿体重过重,孕妇自然生产时,容易造成母亲产道撕伤等后果,孩子也可能因过大而发生难产、产伤、窒息等危险。由于胎儿体重过大,分娩时相对头盆不称几率增加,就会导致“剖宫产”增加,剖宫产毕竟是一种病理过程,虽然随着医疗技术和麻醉技术的发展剖宫产

术的风险已经大大降低,但是一旦发生即是不可逆的。

现在不少医院的产科门诊已经开始做孕期营养指导,期望通过定期产检发现孕妇存在的营养不均衡、妊娠期糖尿病等,通过早期营养干预,控制血糖水平,避免胎儿体重过大,增加孕妇顺产机会。

张广意建议,一定要改变观念。孕妇在怀孕期间,应均衡营养,勿过多摄入高油、高脂、高糖食物,不要偏食,适当运动,将体重控制在合理范围内。 ■艾福梅

冬季老年人更需防滑倒

据新华社 “路上太滑!尤其是我们上了年纪的一摔倒多半得骨折。”70岁的太原市民周春梅说,最近一场降雪过后,自己准备出门到超市采购,一不小心摔倒造成脚面骨折。

有研究显示,每年约有30%的老年人跌倒一次或多次,80岁以上的老年人跌倒的发生率更是高达50%。山西医科大学第二医院骨科医生赵

谦说,人到老年普遍骨质疏松,一跌倒往往会造成骨折。赵谦建议,老年朋友外出时,穿着应当轻薄而保暖,选择有防滑性能的鞋子。同时,老人还需要摄取足够的钙质,比如芝麻、牛奶、豆制品、绿叶蔬菜及海产品等。如果要用补钙药,需要向医生咨询,不要轻信广告擅自选择补钙药。

此外,冬季老年人还需要适当运

动,但是一定要注意运动方式、时间、强度和自己的身体状况,避免运动过量造成损伤。专家建议,老年人锻炼时间最好选择在上午9时—11时进行,以不感疲劳为宜。赵谦提醒,中老年人因为骨骼质地逐渐疏松,应选择强身健体、团队参与性高的运动为主。 ■刘翔霄 魏颢

庆新年喝香槟需防瓶塞伤眼

据新华社 时逢节日,有些人喜欢开香槟酒庆祝。美国眼科学会日前发表声明提醒公众,开香槟时需谨慎,提防瓶塞伤眼。该学会还发布一段视频,显示香槟瓶塞射出时的威力能击碎玻璃杯。

美国眼科学会在声明中说,香槟酒瓶内的压力高达每平方英寸90磅(相当于6.12个大气压),超过一辆小轿车的轮胎压力。这种压力可使瓶塞以时速80公里的速度飞离瓶口。开香槟时瓶口与人眼的距离通常为60厘米左右,以此计算,瓶塞到达眼睛的时间不足0.05秒。美国市场上出售的多数香槟酒瓶上贴

有警示标签,提醒消费者开瓶时注意保护眼睛。被飞出的香槟酒瓶塞击中眼球造成的损伤包括眼球壁破裂、青光眼、视网膜剥离、眼球出血、晶体错位以及眼部骨骼损伤,通常需紧急手术治疗,严重的可致盲。

美国眼科学会说,正确的开香槟方法包括:确保酒瓶冷却至7摄氏度或更低,因为酒瓶温度高,意外爆开的可能性较高;开瓶时不要摇晃酒瓶;把酒瓶以45度角朝外,不要对着自己或他人;在除去铁丝罩时,用手掌盖住瓶口;取出瓶塞时用毛巾盖住瓶口,再旋转取出瓶塞;不要用葡萄酒开瓶器开香槟。 ■乔颖

冬天吃火锅小心涮出“痛风”

据新华社 最近,年近50岁的太原市民陈先生走路一瘸一拐,他告诉记者,近一段时间隔三差五和朋友在火锅店涮了不少海鲜和羊肉,自己还总爱喝点酒。一天早上,他突然发现自己左脚趾处红肿,走起路来疼痛难忍。经医院检查,确诊为痛风。

山西医科大学第二医院骨科医生赵谦说,冬季人体排汗减少,水的摄入降低,嘌呤排泄的渠道也变少,极易诱发痛风。目前,国内普遍认同的5大高嘌呤食物有啤酒、海鲜、动物内脏、高汤、肉类。因此,冬季吃火锅也要讲究科学合

理,顺序应是先菜后肉,正确的顺序应该是先土豆类、后叶菜类,最后才是肉类。这是因为海鲜、牛羊肉等含有大量嘌呤类物质,容易造成尿酸在血液中沉积,引起冬季“痛风”。如果先肉后菜,蔬菜会吸收残留在锅内的嘌呤等有害物质,从而进入人的身体内,而且空腹吃肉容易摄入脂肪、热量过多。此外,先涮菜后涮肉会增加饱腹感,避免摄入过量的脂肪,还可以避免嘌呤等有害物质进入体内。

此外,赵谦提醒,涮完肉类的火锅汤里含大量嘌呤,最好别喝剩汤,吃完火锅要大量饮水,有助于嘌呤从体内代谢。 ■刘翔霄 魏颢

应提高公众健康素养

据新华社 北京市昌平区检察院近日以涉嫌诈骗罪对某“气功大师”依法提起公诉。据介绍,这位号称包治百病的“气功大师”在供述中称,自己根本不会看病,也没有从医资格证。

“作为一个和医学打交道50多年的老医生,我要特别提醒我们广大病患者包括我们现在的健康人,要提高自己的健康素养。”针对屡屡发生的因轻信医疗骗子,患者几乎人财两空的现象,全国政协委员、卫生部健康教育首席专家殷大奎说,

希望公众多学习一些科学健康的基本知识,尽量避免悲剧再次发生。

殷大奎说,提高自身的健康素养,有助于识别关于健康养生的各种说法中,哪些是健康的,哪些是反科学的,同时有助于更好地把握“度”。如饮水疗法,水对人体非常重要,但是喝太多就要出问题;再如甩手疗法,适当的运动对健康有好处,但是整天甩手对健康就有害,会造成关节损伤。此外轻信茄子、绿豆能治百病等说法,也给一些公众造成了健康的危害。 ■胡浩 杨荣荣

逾七成人类新发病源自动物

据新华社 世界卫生组织总干事陈冯富珍日前在港表示,在过去30多年,发现了超过30种人类新发疾病,当中逾70%的源头来自动物。而预防传染病的最佳方法是人们时刻警觉和做好准备。

陈冯富珍说,在过去30至40年,世卫组织通过紧密追踪,发现很多新发疾病是由动物引发的,主要原因包括一些亚洲地区人士饲养家

禽的习惯存在风险,加上中国人喜欢进食珍奇动物,而越来越多旅游人士尝试吃野生动物,这都增加了疾病传播的机会。

她说,若人类与动物之间的分隔做得不好,动物的疾病很容易传染给人。预防胜于治疗,传染病永远都存在,最重要是各国各地拥有完善的监察系统,彼此携手预防新发疾病。 ■张雅诗 王小旎

假期过分贪睡有害健康

据新华社 第三军医大学新桥医院专家提醒,节假日期间过分贪睡有害身体健康。

过分贪睡会扰乱生物钟。人的生活规律与体内的激素分泌密切相关,假期长时间贪睡,可能会扰乱体内生物钟的时序,造成激素水平出现异常波动,导致白天激素水平不上去,夜间激素水平下不来,使人夜间难以入眠,

白天疲惫不堪。

“过分贪睡还容易导致机体抵抗力下降。”专家表示,清晨卧室内的空气较为混浊,贪睡容易感染病原体,损害呼吸系统,使人醒后头昏脑涨。专家提醒,过分贪睡还会影响胃肠功能。经过一晚的睡眠,人住住会出现饥饿感,胃肠道会分泌各种消化液准备接纳、消化食物。这时如赖床不

起,势必打乱胃肠规律,时间一长,胃肠黏膜将遭到损害,容易诱发胃炎、胃溃疡、消化不良等疾病。

此外,过分贪睡还容易引发肥胖。专家认为,入睡后人体的新陈代谢降低,能量消耗减少,如果睡眠时间超过正常需要,就会使体内的能量“入大于出”,导致脂肪堆积于皮下。 ■赵宇飞