

冰、火、雾的警示

据新华社 从零下40多摄氏度的莫斯科,到40多摄氏度的悉尼;从“无冬”的纽约,到迷雾中的北京……去年12月到今年1月,世界一些地方极端天气轮番登场,频频突破历史纪录。地球怎么了?对不同地区的极端天气,专家解释不尽相同,但有一点共识:全球气候变化的警钟再次敲响,拷问着人类的 lifestyle 与发展路径。

“冰冷与火热”的困扰

零下40多摄氏度到底有多冷?去年12月底,一名俄罗斯男子将滚烫的开水从阳台倾倒出去,开水在空中瞬间变成一条冰雾带,随风飘散。在局地零下50多摄氏度的蒙古国,来自严寒重灾区的牧民正举家迁往首都乌兰巴托和各省会城市“取暖”避灾,乌兰巴托的人口已膨胀至全国人口的一半。岁末年初,通常盘踞在西伯利亚的反气旋扩展到俄罗斯欧洲部分及蒙古国西部,给欧亚大陆带来异常“冰冷”的考验。而在寒暑相反的南半球,一些国家却处于“火热”之中。

巴西里约热内卢街头,电子温度计像是被“钉”在了40摄氏度以上,创下近百年新高。在室外,扑面而来的热浪令人晕眩,汽车发动机舱盖能摊鸡蛋。澳大利亚的霍巴特附近,超过40摄氏度的高温引发山林大火,黑烟弥漫数公里,数以千计的居民和旅游者受困。通向灾区的道路旁,随时可以见到余烬冒出的烟雾,闻到浓烈的燃烧气味,仿佛劫后世界。气象专家说,今年冬季南大洋海水温度比往年高,导致巴西、澳大利亚等国南部无法像往年那样,获得从南极地区飘来的冷湿空气和抑制高温的洋流。1月10日,当北京市民走出家门时,赫然发现往日熟识的景物全然淹没在混沌的雾霾中,百米外的建筑都难以看清轮廓。数日内,不仅北京,中国东部大片地区都被浓雾笼罩。中国气象专家指出,雾霾不断既可归因于空气湿度增加,也有污染排放原因。严寒中因采暖而猛增的能耗和大量汽车,排放了可吸入颗粒物,它们与空气中的水分结合,最终化作雾霾。

“自然还是人为”的困惑

岁末年初的异常天气,引起各国专家的思考与评说:自然原因和人为因素,到底哪个是主因?美国哥伦比亚大学气候学家安东尼·巴恩斯通说,2012年美国平均气温创下最高纪录,这与北大西洋涛动(当地两个大气活动中心的气压震荡变化)非常活跃有关。这导致墨西哥湾暖流增强,美国东半部很多地区去年“几乎没有冬天”。美国国家气候数据中心的科学家杰克·克劳奇说,“气候变化在这些异常天气现象中发挥了作用”,虽然目前不清楚这种异常在多大程度上分别由气候变化和自然界气象波动所致,但没有温室气体排放导致全球变暖这个大背景,创纪录的温度不可能出现。澳大利亚气候变化委员会专家戴维·卡罗利认为,“显然气候系统正因全球变暖趋势而发生变化”,地球气候有自然波动,但近年来炎热天气记录比寒冷天气多得多,这已不能用自然波动来解释,气候变化正使出现极端

天气的可能性增多。美国国家大气研究中心高级科学家凯文·特伦伯思也认为,单用“自然界多变”已无法解释2012年的某些极端天气,“很明显,我们正看到人类导致的气候变化发挥作用,与去年类似的天气纪录不会在整体不变的气候系统中发生”。但世界气象组织专家奥马尔·巴杜尔的观点非常谨慎。他表示,全球变暖并不意味着全球各地气温普遍升高,目前还不能断定近来澳大利亚的酷热或者印度、俄罗斯和中东地区的严寒等南北半球反常天气与气候变化有直接联系。“发展还是生存”的困境尽管对当前极端酷热的成因还有争议,但澳大利亚气候变化委员会已敦促国民努力了解气候变化风险,反思目前的生活方式,切实采取行动减少温室气体排放,为日后应对极端天气做好准备。无论是南半球的高温,欧亚大陆的严寒,还是纽约的飓风、北京的雾霾,多少都能联系到人类的生活方式

与发展路径。烟囱林立,浓烟喷薄,汽车川流不息……世界曾为实现工业化、迎来发展新机遇而欣喜若狂。没人预料到,种种工业时代的标志今天会带来多大的麻烦。任何发展都有代价。在不断增长的需求面前,不发展意味着贫困落后。但现有科技手段已可确认,无节制的索取、生产、排放及相关生活方式是改变地球生态环境的重要原因。自然界的规律受到人类活动影响正越来越明显,这有可能危及人类生存。可持续发展是一场持久战。以解决能源问题为例,各国正在大力开发新能源,但从技术突破、市场应用到政策扶持,还要走漫长的路。然而,包括气候在内的自然界似乎不愿无限制地等待下去,一些地球物种正以史无前例地速度消亡,揭示自然承受力正在飞快接近极限。愈加频繁的极端天气和大自然发出的其他警报,都在呼唤人类加快行动,选择更科学的、能与自然和谐相处的生活方式与发展路径。否则,人类输不起。 ■ 乘海

冬季进入流感高发期

据新华社 春节将至,人群流动性加大,感染流感等呼吸道传染病的机会也大大增加。据济南市疾病预防控制中心传染病所所长徐淑慧介绍,从历年监测情况看,12月末至来年2月为济南流感高峰期。目前,甲型H1N1流感病毒和甲型H3N2亚型流感病毒共同流行,且甲型H1N1流感病毒较前期已明显增强,逐渐转变为主导毒株。冬春季是北方地区流感活跃期。不过,徐淑慧也表示,自2009年甲型H1N1发生大流行之后,甲型H1N1亚型流感已经演变成季节性流感,也就是我们平常说的流感,其传播力与以前的普通流感没有明显区别。目前的流感疫苗组分中也含有甲型H1N1亚型,市民不必恐慌。专家提醒,做好流感预防,首先要保持室内空气新鲜,经常开窗换气,家中如有流感患者可适当增加通风换气次数。同时,要改变不健康的生活方式及行为习惯,改变揉鼻子、挖鼻孔等不良习惯,以免将流感病毒

带入鼻腔。同时,平衡饮食,保证充足的睡眠,尽量少去人群聚集以及空气不流通的地方。记者从北京市疾控中心获悉,2012年12月31日至2013年1月6日的一周内,流感已致北京市3人死亡,其中包括两例甲型H1N1流感和1例流行性感冒。中心副主任庞星火说,流感主要通过空气飞沫和接触传播。流感病毒存在于患者或隐性感染者的呼吸道分泌物中,通过说话、咳嗽和打喷嚏等方式喷出飞沫,散布在空气中,被易感人群吸入到呼吸道里,引起发病。北京市疾控中心提示,飞机场、火车站、长途客运站等旅客等候区应加强消毒及通风换气频次;旅客在候机、候车时,尽量在空气流通的地方等候,尽量不在人多拥挤、空气污浊的场所久留;旅途中如果有发热等流感样症状的人尽量要戴口罩,以免传染其他人;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。 ■ 钱荣 李亚红

过度使用手机电脑易患颈椎病

长时间保持一个姿势,使颈部肌肉长期受力不均衡,可诱发颈椎病。手机、平板电脑由于屏幕小,眼睛必须更加专注,导致颈椎病年轻患者数量逐步增多。经常低头看手机的市民要多抬起头向远望,多运动,转移对屏幕的注意力,预防颈椎病。上海开元骨科医院副主任医师吴鹏铎介绍,寒暑假或者长假过后的一段时间,骨科门诊的青少年患者要比平时翻几倍。据了解,绝大多数颈椎病“小患者”都是由于玩电脑和看电视时间过长、长期低头伏案学习所致。家长应多督促孩子采用正确姿势以及多运动。尤其寒假期间,天气较冷,学生们更不愿意出去玩,常常在家过度看电视、玩游戏,而家长们也觉得假期应让孩子们放松放松,便放松对孩子的管教与提醒,从而导致孩子们颈椎病的高发。一旦发现颈椎不适或颈肩痛症状,除注意日常生活习惯外,还需及时就诊,专业医生可以进行一些早期的自我保健指导和康复治疗,防止病情发展造成不可逆变性损伤,引发较严重症状,恢复起来也较为困难。 ■ 宗禾

吴鹏铎介绍,颈椎病主要的手术治疗方式有以下几种——康复理疗,主要是进行牵引、针灸、火罐、中低频等康复治疗;针刀治疗,通过针刺、松解和调节手法,松解病变组织,剥离粘连、调节平衡;射频治疗,通过高频射电流产生突变电场,使电极靶点组织周围水分子振荡摩擦生热,利用这一范围可控、温度可控、治疗时间可控,精确作用于不同的治疗部位达到治疗的效果;等离子消融减压术,能有效地消融组织,治疗致椎间盘突出物变小,创口小,术后即可正常活动。还有一些如激光、臭氧等微创治疗方式也各有特点。大多数颈椎病、颈肩痛患者通过康复理疗、门诊综合或微创治疗可获得较好疗效,且痛苦小、恢复快。临床治疗发现多技术综合运用治疗效果较好,如针刀射频松解治疗、射频活性氧综合治疗等,扩展了非手术治疗颈椎病的适应症,也较适合由于种种原因不愿意手术治疗的患者,而且颈椎病非手术治疗技术大多被国家纳入医保,有效降低了治疗费用。 ■ 宗禾

冬季雾霾天如何保健康

专家建议

- 食** **饮食以清淡为佳,多饮水**
 - 养肺** 可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物
 - 宜食用莲子、百合、排骨汤、银耳羹、鸭肉粥等
- 住** **暂缓开窗通风**
- 病** **哮喘、慢性阻塞性肺病患者**
 - 规律服药,防止病情加重
 - 饮食以清淡为佳
 - 多饮水
- 行** **尽量减少户外活动**
 - 必须出门时尽量戴口罩

新华社记者 秦迎 编制

房颤已成心血管“流行病”

据新华社 我国约有800万房颤患者。专家认为,房颤已成为一种心血管“流行病”,应开展心血管医师培训,提升房颤抗凝规范化治疗水平。房颤是心房颤动的简称,临床上常表现为持续性心律失常,患病率随年龄增长而明显增加。房颤可导致多种不良后果。其中,卒中是房颤最主要的严重并发症,房颤

可使卒中发生率至少增高4至5倍。房颤引发的卒中30天内的死亡率可达25%,一年内死亡率则高达50%。中国医学科学院阜外心血管病医院急诊抢救科主任、中国医师协会心血管内科分会常务委员朱俊指出,抗凝治疗被证实是降低房颤患者卒中及死亡率的关键,但目前,我国房颤患者卒中预防的抗凝比率整体偏低。中国临床医生对抗凝有诸多认

识误区,包括对血栓栓塞性并发症危害的认识不足,过度担忧出血风险,低估抗凝获益等。针对这一现状,美国心脏病学学院和中华医学会心血管病学分会日前联合启动了房颤诊疗中国教育项目,计划今年建立10个房颤临床示范中心,举办至少50场专业教育课堂,覆盖教育4000名心血管临床医师。 ■ 胡浩

感冒咳嗽痊愈需半月

切勿心急乱服抗生素

据新华社 美国一项最新研究显示,患普通感冒出现的咳嗽症状通常需要半个多月的时间才能痊愈。研究人员建议,普通感冒患者应该对自愈有信心,最好不要乱服抗生素。因为有证据表明,咳嗽时服用抗生素,并不能缩短病程的时间。美国佐治亚大学的研究人员在《家庭医学纪事》上报告说,他们

电话调查了493名美国成年人,询问他们如果发烧达到38摄氏度,并且咳嗽有痰的话,应该多长时间能痊愈等问题,同时研究人员又查阅了一些有关咳嗽的研究数据,结果发现咳嗽平均需要17.8天才能痊愈。这项研究表明,咳嗽持续的时间比人们想象的要长。数据显示,2006年美国有一半的急性咳嗽患者被医

生建议服用抗生素,而实际上绝大多数呼吸道感染都是由病毒引起,抗生素并不能起到很大作用。研究人员建议,感冒患者可以在咳嗽时有血,或咳嗽气促,或咳嗽时间超过一个月,再去找医生寻求帮助。确实也有一些非处方药能够让咳嗽患者感觉更舒服,但真正治愈咳嗽的还是时间。 ■ 李爱