



近期,高温热浪话题引发关注,“40℃进不了全国高温排行榜”更是冲上热搜。40℃这个原本让许多地区“高不可攀”的数字,在持续的高温天气过程中多次出现。那此次超强高温天气究竟有多强?持续高温天气的“幕后推手”是谁?未来会成为常态吗?

超强高温天气来袭,“幕后推手”是谁

◎40℃成标配,1961年来最强高温天气有多强

“目前区域性高温过程还没有超过2013年。”中国气象局国家气候中心首席预报员陈丽娟说,目前而言,南方高温天气仍将持续,就持续时间而言,今年区域性高温过程将超过2013年的62天,成为1961年以来持续时间最长的一次高温过程。

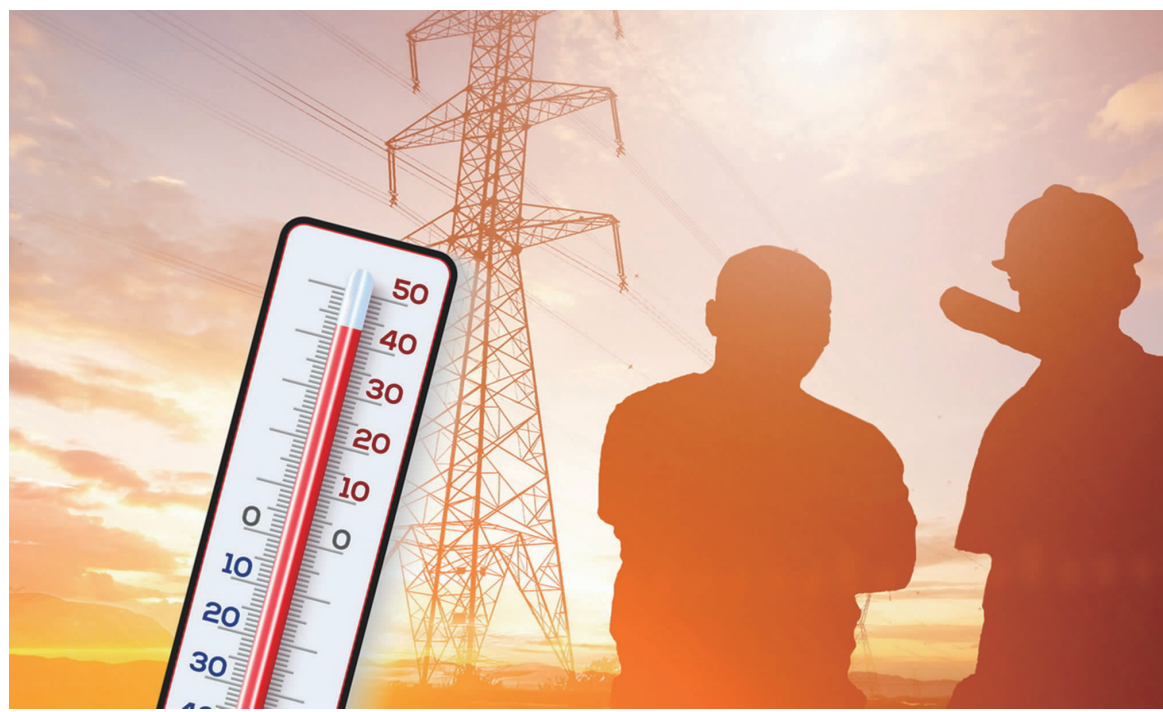
1961年以来的最强高温天气到底有多强?中央气象台首席预报员陈涛说,7月下旬以来,我国高温日数多、覆盖范围广、多地最高气温破历史极值,40℃以上高温热浪天气在多地频现,多个省份高温日数和最高气温均突破历史纪录。

陈涛说,8月12日当天,华东南部至江南及四川盆地、陕西中南部、内蒙古西部等地出现35℃以上高温天气,其中大部地区气温有38℃~40℃,四川东部、重庆西南部和北部、陕西南部、湖北西部等局地达41.3℃~43℃。其中湖北竹山局地达到44.3℃,刷新有气象记录以来湖北最高气温纪录。

◎持续高温天气影响如何,“幕后推手”是谁

持续高温天气不利于南方农作物、经济林果等生长发育,一些地区已出现气象干旱状态。

“针对高温天气,要尽早采取措施,及时进行补水作业和喷灌降温,尽快清



除已受到热害影响的果实。”陈涛说。

中央气象台近日发布的农业气象专报显示,四川一季稻高温热害发生日数为近10年同期第三多。晴热少雨导致江南茶区大部出现轻至中度高温热害,局地茶树发生日灼,部分地区柑橘、香蕉、百香果等出现裂果、落果、日灼伤害等现象。

陈丽娟说,根据分析,后期秋季长江流域降水偏少的可能性仍比较大,尤其是中下游地区有可能会出现夏秋连旱。

此次持续高温天气的“幕后推手”究竟是谁?陈涛说,今年7月下旬到现在,长江中下游地区出现了范围

大、强度高的高温天气,其产生原因和大气环流异常状况有一定关系。

他解释,从目前监测看,今年西太平洋副热带高压范围偏大、强度偏强。在它的控制下,我国南方地区整体受下沉气流控制,导致天空晴朗少云。加上白天日照辐射的影响,近地面加热强烈,热空气滞留在地面,“吹不走、散不出”,因此出现大范围持续性高温天气。

◎持续高温热浪正常吗,未来会否成为常态

“夏季出现高温热浪事件,从气

候角度来讲是正常的,但今年夏天高温热浪事件持续的时间、强度,以及影响范围,确实达到一个非常强的水平。”陈丽娟说。

据她分析,今年6月以来我国出现罕见高温天气,已经远远不是天气尺度的问题,这背后有深层的气候尺度原因。

事实上,不仅是我国,入夏以来,西太平洋副热带高压、大西洋副热带高压和伊朗高压均出现增强,形成大范围的整体环流暖高压带,致使北半球多地出现高温天气。

“在全球变暖的背景下,类似今年的高温酷暑,在以后的夏季,出现

的频率可能会更多。”陈丽娟说,“今年高温出现的时间偏早,预计结束的时间也偏晚,这种‘开始早、结束晚’的特征,以后也会越来越明显。”陈涛提醒,在城市中,用电需求激增是持续高温所引发的最显著的影响之一。高温下空调等电器使用频率

大幅提高,对能源保供影响较大,相关部门应根据气温预报做好应急预案,保障电力供应。

对于公众而言,他建议,高温天气期间要尽量减少长时间户外活动,及时补充水分,避免热射病及其他高温易诱发的潜在疾病影响。(邱晨辉)



原味带皮的核桃才有益

核桃是公认的健康食物,研究表明,常吃核桃能够降低高胆固醇血症人群的炎症反应,降低血胆固醇和其他心脑血管疾病的风险因子等。

如果要全面享受核桃抗氧化的健康益处,需要有四个前提:第一,核桃是新鲜的,没有脂肪氧化。第二,核桃是原味的,没有加盐、加糖。第三,核桃是直接剥出来吃的,或者只是轻轻烤一下,没有经过油炸或过度烤制,因为120℃以上的加热,温度越高、时间越长,产生的促炎物质越多。第四,核桃仁外层的褐色皮没有被剥掉。抗氧化成分很大

一部分在这层皮里。我国膳食指南推荐,健康人每天摄入10克坚果仁。最多吃到25~28克也没问题,但需要相应减少其他食物的摄入,比如用核桃仁来替代饼干、薯片、牛肉干等零食,或者在烹调时用少油的煮蒸菜来替代煎炒菜肴。(鄂宝)



夜晚长开灯易长胖

一项研究认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管疾病。

研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于机体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率。反之,睡眠代谢率下降。

与此同时,研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天,交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18:00后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交

感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压,但白天血管收缩、皮肤温度降低,提示血压升高,而晚上血管舒张、皮肤温度升高,提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。因此,研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。(京青)

市民新月爱吃甜品,奶茶、咖啡等甜品每天必吃一两样。近日,她看到网上很多博主在推荐“抗糖面膜”,称可防止皮肤糖化、衰老,很是心动但又怕交“智商税”。“抗糖面膜”真能防止皮肤糖化、衰老,还是一项“智商税”?我们来看看。



“抗糖面膜”能防皮肤衰老?

嘴巴吃进体内的糖,真可以在皮肤上用面膜去掉?

“吃糖多确实对皮肤不好。”武汉市第一医院皮肤科副主任医师吴娟表示,试验证明吃糖过多会导致胰岛素释放过多,体内雄激素也会增加,干扰维生素B群的吸收,代谢变慢,从而导致皮肤大量出油,油脂残留在皮肤的表层容易粘连空气中的灰尘和细菌造成堵塞,从而长出烦人的痘痘。

吃糖还可导致人加速衰老,糖和身体里的胶原蛋白发生粘连,会导致皮肤糖化、氧化,产生自由基。糖化是肌肤老化的关键,皮肤糖化后,最突出的表现是松弛、皱纹和暗沉,容易使肌肤变黄变松,原本结构致密、色泽透白的胶原蛋白糖化后会变混浊,络氨酸酶遇到糖便会活化生成黑色素,所以糖也是黑色素形成的一个“动力”。

“抗糖面膜能否减少糖化的作用,取决于所含成分,如果含有抗自由基、抗氧化的成分,就能对皮肤起到修复作用。但很多宣称能够抗糖化的成分,其实都是在体

外培养或在动物实验中得到证实,但仍缺乏临床验证,并不能保证其在人体皮肤上使用有效。”吴娟表示,减少糖化最主要的是要控制糖的摄入,少食用加工类食品,尤其是含有玉米糖浆、葡萄糖、浓缩果汁、麦芽糖、枫树糖浆等糖类添加剂的食品,尽量减少摄入高温烘焙的食物。

“吃蔬菜,做好防晒即抗糖化。”吴娟介绍,食材尽量精简处理方式,尽量简单,以生食、水煮、蒸煮为主,阳光中的紫外线会促进皮肤中糖基化终产物的形成,加强防晒,预防光老化也是抗糖化一个有效的途径。

(张梦石 谯玲玲)

科技前沿

在南极洲,从大陆冰川延伸出的冰架漂浮在海洋中,支撑冰川并形成冰盖。

随着气候变暖,南极洲西部的冰层正以惊人的速度融化。与之不同的是,人们认为东南极冰盖能够免受海洋变暖的影响,因为这里靠近冰架的寒冷而稠密的海水为它提供了保护。

然而,一项近日发表于《自然-气候变化》的研究发现,偏西风将温暖的海水吹向了东南极冰盖,使该地区冰层在近几十年中急速变薄。

科学家认为,该研究有助于了

解未来海平面上升中最大的不确定性:世界上最大的东南极冰盖在海洋变暖中的脆弱程度。

过去10年间的观测数据显示,南极东部冰盖日益受到温暖海水的严重威胁。这些海水“釜底抽薪”,使冰盖下的冰架逐渐融化。过去的研究一直在努力测量海水变暖的程度,并确定其驱动过程。

澳大利亚国家科学局海洋学家Laura Herraiz-Borreguero与英国南安普顿大学的Alberto Naveira Garabato,整理和分析了过去90年间东南

极及其附近公海的温度和盐度记录,并将这些海洋学观测结果与用于绘制洋流边界的卫星数据进行了比较。

他们发现,自20世纪初以来,东南极海洋温度已经上升了2℃,且升温仍在加速。自20世纪90年代以来,该地区的海洋变暖速度增加了2倍,其中最强烈的变暖发生在东南极大陆附近的冰川区域,那里冰架变薄,且后退得最快。

Herraiz-Borreguero和Naveira Garabato进一步研究发现,在强烈的西风推动下,南极绕极流的南部边

缘进一步向南移动,将温暖海水分流到了南极洲东部。目前,夏季西风也会向极地移动,预计这种变化将在本世纪一直持续下去。

Herraiz-Borreguero指出,了解推动南极冰层大规模损失的过程,将有助于掌握冰层损失促进海平面上升模型中的不确定因素。

在Herraiz-Borreguero看来,温暖海水“拍打”大陆架的后果是严重的。如果温水穿透大陆架并“加热”目前位于海平面以下基岩上的冰川,“那么冰川融化的趋势几乎不可阻挡”。(徐锐)

全球最大冰盖加速融化

成都市常态化开展反邪教宣传活动

本报讯 当前,成都市正在全面建设践行新发展理念的公园城市示范区。市委政法委时刻牢记“讲政治、抓发展、惠民生、保安全”要求,在全市范围内常态化开展反邪教宣传工作,有力增强了群众反对邪教、抵御邪教的意识,极大压缩了邪教活动空间,切实担负起成都现代化建设新征程的职责使命。

入普法宣传活动中。8月12日,锦江区开展“民法典普法”宣传活动,邀请法律顾问向辖区内居民、党员代表等宣传邪教组织的危害,以及最高人民法院、最高人民检察院《关于办理组织和利用邪教组织犯罪案件具体应用法律若干问题的解释》等有关法律法规知识,使大家清晰认识到邪教的危害,引导大家敬畏法律,远离邪教。

成华区

成华区不断提升反邪教宣传质效。8月11日,成华区开展“和谐、美满、幸福家园”主题宣传活动,将趣味化、生活化小活动融入常态化反邪教宣传中,以手工制作、播放视频、交流交谈的方式,宣传邪教的危害,引导群众认清邪教的本质,进一步增强群众识别和抵制邪教的能力,有效营造了“讲科学、反邪教”的良好氛围。

锦江区

锦江区注重将反邪教宣传融

大邑县

大邑县始终坚持居安思危总体思路,不断强化“一失万无”底线思维,大力开展反邪教警示教育宣传活动,全力保障市民安宁、城市安全、社会安定。8月10日,大邑县反邪教志愿者走上街头,走访商家,向群众详细讲解了“邪教的外衣”“邪教拉人的手段”和“怎样预防邪教渗透”等内容,持续筑牢群众反邪教思想防线。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。