

# 今冬可能又濕又冷

前幾日，自然資源部國家海洋環境預報中心召開了氣候預測會商會。會議認為，今年8月，赤道中東太平洋進入拉尼娜狀態，預計到今年冬季將形成一次拉尼娜事件，并持續到明年春季。根據《厄爾尼諾/拉尼娜事件判別方法》國家標準，事件強度等級預計為弱到中等強度。這種強度會給冬季氣溫帶來哪些變化？本報記者為此採訪了業界權威專家。

## 拉尼娜會使今冬氣溫偏低

當赤道中、東太平洋海域氣溫低於0.5℃時，就進入了拉尼娜狀態，若這一狀態持續6個月以上，便形成一次拉尼娜事件。專家介紹，拉尼娜約3~5年發生一次，多數跟在厄爾尼諾之後出現。與我們熟知的厄爾尼諾相比，拉尼娜發生次數相對較少，過程持續時間也相對較短，一般為幾個月，極少出現跨年情況。

國家氣候中心副主任賈小龍告訴記者：“按照目前監測的指標，今年冬季將會形成一次拉尼娜事件。這意味著今冬影響我國的冷空氣會比較頻繁，冷空氣勢力總體偏強，中東部和大部分地區冬季氣溫偏低的概率較高。”而且，今年冬季影響我國的冷空氣總體以西北路徑為主。因此，除東北地區和東部沿海及高原地區偏暖一點外，我國大部分地區的氣溫可能都會偏低。另外，受拉尼娜影響，今冬降水會呈現北多南少趨勢。

但“在全球變暖背景下，影響我國氣候的要素關係非常複雜，”賈小龍表示，“拉尼娜只是重要因子之一，不能因此就說今冬一定是冷冬。”他解釋說，我國冬季會受到熱帶海洋、來自高緯地區的冷空氣、中高緯地區大氣環流的共同影響，海冰、積雪的變化都會對氣候產生明確影響。因此，預測還需參考多因子及其相互作用。”

## 北防低溫南防泥石流

賈小龍指出，拉尼娜事件使我國冬季氣溫出現明顯的階段性變化。在冬季前期，除了內蒙古西部、西北地區和華南地區氣溫偏低以外，全國大部地區的氣溫正常偏高；到明年1月前後，影響

我國的冷空氣勢力會明顯變強，中東部和大部分地區的氣溫會較常年偏低。總體來講，今年冬季天氣氣候預測不確定性增大，極端天氣氣候事件可能偏多。

再具體點說，受拉尼娜影響，北方地區可能會出現大風、寒潮、階段性低溫、大到暴雪以及霧霾等災害性天氣，極端天氣還會導致特殊災害事件。比如，由於地理位置和氣候條件特殊，黃河下游凌汛成為當地冬春季節最突出、最主要的汛情。一旦當地遭遇冷冬天氣，將會發生嚴重的凌汛災害。而基於對上次冷冬的觀測，南水北調中綫幹綫工程建設管理局科技管理處處長溫世億介紹：“如果今年出現冷冬，南水北調中綫工程河北省內渠段冬季輸水將面臨不同程度的結冰問題，給南水北調冬季輸水帶來一些負面影響。”

此外，冷冬還會影響作物生長。2017~2018年偏冷冬年份，華北北部冬小麥越冬遭遇凍害。國家自然科學基金項目研究表明，越冬凍害死苗率每增加1%，每公頃產量還會減少約1公斤。而“在全年無冬的海南島，異常冷冬會給熱帶果木、橡膠樹等農業及旅遊業產生不利影響。”海南省氣候中心高級工程師朱晶晶說。

此外，拉尼娜也可能與泥石流、森林火災等



災害發生頻率聯繫起來。中國科學院水利部成都山地災害與環境研究所高雲建介紹說，相關研究結果顯示，在厄爾尼諾-拉尼娜事件年，西南山區泥石流災害暴發頻率呈增加趨勢，且拉尼娜年發生頻次多於厄爾尼諾年，災害地區主要集中在藏東南山區、橫斷山區、滇東北、貴州西部、貴州西南部、滇西北、大渡河及雅魯江流域等地區。此外，中國林業科學研究院森林生態環境與保護研究所國家林業局森林保護學重點開放性實驗室的研究顯示，西南地區在厄爾尼諾年份和拉尼娜年份都會出現乾旱、火險高於常年；南方林區在拉尼娜年份森林火災增加。

## 防寒保暖好越冬

對普通人來說，大風、寒潮、階段性低溫、暴雪及霧霾等天氣會使溫度比常年要低，出行、居家要做好防寒保暖工作，同時要提前布置、維修好取暖、排風設施，保證取暖效果。居家取暖還要注意安全，嚴防一氧化碳中毒、火災等關聯災害。另外，今年冬季可能降水較多，冰雪天氣增加，出行更要注意安全。

對於作物越冬，可以調整播種時間，加大播種量，品種推廣和生產選擇宜冬性和半冬性品種搭配種植，防禦出現“冷冬”導致冬小麥越冬凍害的潛在風險。對於露天的蔬菜等農作物，可以設置風障，起到防風保溫作用。同時，在土壤晝夜凍時澆凍水，凍水要澆足澆透。必要時，可以人工覆蓋塑料薄膜、作物秸杆等進行保溫。



# 有一種手脚冰涼是肝鬱了

天氣越來越冷，手脚冰涼的人也多了起來。有些女性、老年人或體弱者，即使喝熱水、多穿衣服，身體依然暖不起來。這是什麼原因呢？

很多人認為手脚冰涼是“虛”“寒”造成的，於是喝熱水、多穿衣，靠吃牛羊肉等辛熱食物溫補，多做運動增強體內陽氣的御寒能力。不錯，這些都是改善手脚冰涼的方法，有些人堅持一段時間感覺到成效，但有些人可能收效甚微。為何會有這種差異？中醫認為，氣血是濡養四肢末端的源泉，氣血虛的人群沒有足夠能量溫煦手脚，自然就會變得冰涼。這類人群，同時還伴有全身怕冷，同一溫度下，穿得總比別

人多。但除了這種情況，還有一種情況也可以導致手脚冰涼，那就是肝鬱。表現為手脚只是摸上去涼，但自己並不覺得冷，甚至臉上還紅撲撲的。在中醫看來，肝主疏泄，肝鬱氣滯，氣機運行不暢，氣血就不能很好地在體內輸布。就像熱水管道被堵塞了，熱能傳輸不過去。也就是說，肝鬱所致的手脚冰涼，不是因為能量不足，而是傳輸障礙所致。所以，調理方式不能祇靠溫補，而應疏肝解鬱。

明末清初醫學家李中梓將這種情況稱為“陽鬱厥逆證”，可在醫生指導下服用中醫名方四逆散（柴胡、芍藥、枳實、甘草）治療。也可在醫生指導下服用逍遙丸或以薄荷代茶飲。解了肝鬱，陽氣運行無阻，手脚自然就溫暖了。



# 為何一跑步就岔氣

河北省讀者易女生問：天氣越來越冷了，但我發現，冷天在外面跑步，特別愛肚子疼。我經常是剛跑一會兒，就感覺腹痛難忍，不得不停下脚步，這是為什麼？

北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩說：我們習慣性歸為“肚子疼”的，其實是跑步時岔氣。岔氣，痛的不是肚子，而是呼吸肌，也就是膈肌。此時應停止運動或大幅減緩運動速度；彎腰或緩緩坐下，用手按住或輕輕按摩疼痛部位；緩慢進行深呼吸，確保足夠多的空氣進入肺部，若沒好轉應立即就醫治療。

上海體育學院運動科學學院運動康復學系教授王琳說：跑步出現岔氣的原因主要有以下幾種，1.內臟器官調動不充分。平時運動少、心肌力差、心肺功能相對較弱。2.運動前準備活動不充分。內臟器官功能沒有“動員”起來，運動強度突然增加，血液供應不上，間接引起肝、脾等腹部器官充血腫脹，使覆蓋其被膜上的內臟神經受到牽扯而產生疼痛。3.呼吸節奏打亂。劇烈運動時，需氧量在提高，若呼吸方法不當，僅僅加快呼吸頻率，會使呼吸肌收縮過於頻繁、緊張，容易引起呼吸肌缺氧、痙攣。4.過早劇烈運動。飯後不到1小時或吃得過飽、喝得過多（特別是冷飲）或餓着肚子運動（胃酸或冷空氣對胃的刺激）都容易引起胃痙攣，部位多在上腹部。5.天氣原因。夏季高溫天氣，運動後大量出汗丟失大量水和鈉鹽，引起肌肉痙攣。6.長期沒有參加過體育活動，運動頻率過低，導致身體無法很快進入運動狀態。

為了避免跑步時岔氣，專家給出了以下建議：吃完東西後不要立刻開始運動，建議在進食後的1-2小時進行；運動前充分熱身5-10分鐘，讓肌肉和臟器器官都進入運動狀態；運動中盡可能用鼻而不是嘴呼吸。



# 孤獨的老人困在網裏



“老伴兒跟我一說話就吵，那就刷手機唄，最起碼手機不跟我吵架，多開心吶！”“跟孩子視頻聊會兒天，聊完心裏空落落的，更想他了，刷刷手機能轉移一下注意力。”“以前上班每天都能和同事聊個天，退休之後就沒什麼可聊的了，每天刷刷短視頻也挺有意思的。”“家裏有無線網絡，連上之後看啥信息都有，出門不捨得開流量，不如在家刷手機有意思。”

信息時代，沉迷網絡不再是青少年的“專利”。中國互聯網絡信息中心發布統計數據顯示，截至今年6月，中國9.4億網民中，60歲以上老年網民占10.3%，超過9000萬人。《2020老年人互聯網生活報告》（以下簡稱“報告”）研究了百萬60歲及以上用戶的大數據後發現：多數老人早上5~7點開始上綫，到晚上9~11點下綫，這期間有的老人一個軟件登錄十幾次，有些甚至連續在綫長達10小時。一項第三方調研數據顯示，視頻類手機軟件成為銀發人群最主要的娛樂方式，其中短視頻軟件對銀發人群的時間占有尤為突出。在2020年5月，受調查的中老年人人均月使用快手、西瓜視頻、抖音的時長分別約為800分鐘、1000分鐘、1500分鐘。

智能算法帶來的精準推送，使老年人接收到的都是自己感興趣、好看又好玩的內容，難免欲罷不能。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示，老人們在手機上有多活躍，就說明現實生活有多孤獨。她介紹，老人的孤獨主要來自3個方面。

**沒有傾訴對象。**據人口數據預測信息，中國空巢老人數量將在今年底達到1.2億人。子女不在身邊、與伴侶分離、缺乏朋友交流等，讓老人們心裏的快樂、苦悶、生活點滴難以與他人分享，使得他們樂於用短視頻娛樂填補心理上的空虛，將大量情感投入到虛擬網絡。

**難以找到新的寄托。**老人退休後，原有社交圈的人際關係被迅速切斷，自我價值感、存在感都會下降，從而產生“不被人需要”的想法。隨著空閒時間增多，這種負面想法被不斷加強，而不斷將自己認為好的、有用的信息轉發給子女、親朋好友，能讓老人擁有一絲絲的“成就感”。

**無效聊天加深孤獨。**即使分隔兩地，很多子女也會通過視頻、語音與老人保持溝通。但面對“摸不着”的兒女，老人們常常會“報喜不報憂”，不願給兒女添麻煩。長此以往，老人生活中的問題得不到解決，負面情緒無法及時紓解，壓抑在心，難免更覺孤獨。

李娟表示，孤獨的老人往往更容易在網絡空間中寄予過多情感，但人類的真實情感畢竟無法用網絡、視頻和語音替代。然而，與現實社會相比，網絡世界的花紅柳綠、熱鬧喧囂要更容易實現，但這不僅會讓老人愈發遠離現實社會，還會加重其身體的疾病風險，比如長時間用眼讓視力退化嚴重、不良坐姿加重頸椎疼痛、久坐不動讓血液循環變慢加重心腦血管疾病等慢性負擔。

手機是方便與人及時聯系、記錄美好生活、娛樂生活的工具，隨着技術升級，還可用來醫院掛號、支付、購物，極大便利了人們的生活。李娟說，但如果每天超過一半的閑暇時間都在使用手機，而且需要不斷增加上網時間才能獲得以往一樣的滿足，一段時間不上網就會焦躁不安，并嚴重影響到日常生活和身體健康，就要警惕“網癮”了。

對於已經深陷網絡的老人來說，自己要想方設法“戒斷”網癮，晚年生活才能更有“精氣神”。李娟建議，老人可以將手機使用時長設為一天自由支配時間的1/3，每半小時起身動一動。想要獲取信息時，不妨換個方式，如聽廣播、看報紙或雜誌等。日常生活要勇敢走出去，回歸真實生活，多參與綫下活動，比如去老年活動中心、參與志願活動、上老年大學等，尋找新的社交圈。

老人要遠離“網癮”，主觀能動性很重要，家人和社會的關注與幫助也必不可少。子女應與老人多聊聊天，主動關心父母的近況，可以嘗試問問“最近去逛了什麼公園”“參加什麼聚會”“家裏的親戚最近如何”等，一來可了解他們的社交情況，引導他們多表達自己的想法，還可以引導老人多出去走走。另外，偶爾讓老人幫幫小忙，比如問問某道菜怎麼做，能讓老人覺得並沒有遠離子女，還在偶爾參與孩子的生活。用愛和關懷添補老人的心，才是幫他們戒掉網癮的最大支持。