

地球可能正在“發怒” 別讓“氣候病”拖了健康後腿

近年來，不少人都有這樣的感受：臺風、冰雹出現的頻率和強度越來越高，高溫天越來越多，洪澇野火等自然災害頻發……這不禁讓人深思，地球到底怎麼了？《柳葉刀》《英國醫學雜誌》《科學》三大頂級醫學期刊接連刊登重磅文章指出，如果平均氣溫比工業化前（1850~1900年）高4℃，在這種環境下出生的嬰兒將一生都受其影響，人群健康或因此倒退50年。

“全球氣候變化在加劇，而且不同地區面臨着不同的健康威脅。”柳葉刀倒計時亞洲中心主任、清華大學地球系統科學系副教授蔡開佳告訴《生命時報》記者，目前對人群健康影響最顯著的氣候變化有兩方面。

一是全球溫升速度正在加快。今年4月，聯合國秘書長古特雷斯披露了一個數據：過去10年是有記錄以來最熱的10年，全球氣溫上升了1.2℃，“正迅速逼近災難的臨界值”。全球可能在十幾年後就突破《巴黎協定》設定的1.5℃溫升控制目標。氣溫升高最明顯的表現就是夏季高溫天越來越多。《中國版柳葉刀倒計時年度報告（2020）》（以下簡稱“《報告》”）顯示，相較於1986~2005



年，2019年中國65歲以上人口人均多經歷了13個熱浪天，在高溫天最多的雲南省，每位老人則多經歷了39天，給生命健康帶來威脅。

二是極端氣候事件的頻率、強度和持續時間增多。世界氣象組織統計顯示，2010~2019年，全球天氣氣候災害比上世紀80年代增加了66%，而同期全球的地震、海嘯、火山爆發等地質災害增加了20%。從中國的數據來看，2016~2019年，中國有24個省份每年的森林火災人口暴露天數明顯高於2001~2005年；相較於1980~1999年，2000~2019年福建、浙江等沿海城市出現強臺風和超級臺風的頻率顯著增加。

健康危害深遠

“人類健康一直在改善，整體預期壽命在提升，但氣候變化阻礙了人類健康的進步。”中山大學公共衛生學院衛生管理學系主任黃存瑞教授表示，“健康或將倒退50年”這一警示語主要是提醒我們，氣候變化對人類健康的影響越來越顯著，尤其是對老人、兒童、孕婦等人群，及社會經濟發展薄弱地區。專家表示，如果氣候變化沒這麼劇烈，人類會更加健康長壽。全球疾病負擔數據顯示，氣候變化已成爲影響中國人健康的一個顯著因素。氣候變化的影響是多方面的，具體有以下幾點：

高溫寒潮增加死亡風險。全球多地



頻現極值溫度，極端高溫、寒潮使得老人、兒童、孕婦等脆弱人群面臨中暑、凍傷、心腦血管疾病發作等風險。研究顯示，高天老年人的死亡風險會上升10%。《報告》顯示，2019年，中國約有2.68萬人的死亡與熱浪有關，而且呈上升趨勢。1999~2009年，熱浪相關死亡人數每增加1000人平均用時3.8年，而在2010~2019年，平均只用時1.2年。熱浪還可能增加意外傷害風險。溫度上升加快了病原微生物的繁殖、變異速度，改變其時空分布特徵。以登革熱爲例，近年來蚊子傳播登革熱的能力提高了37%，這與氣候變化存在着非常密切的關聯。登革熱的地理分布也產生了變化，一項研究估計，到本世紀末，全球將近一半的人口可能面臨登革熱的威脅。寒潮則會增加呼吸系統疾病、心腦血管疾病的發病風險，導致人群總死亡率增加3%。我國全人群死亡中，約有10.36%與寒冷相關。

自然生態系統變化引發傳染病。氣候變化會引發海平面上升、內陸暴風雨和強降水，不僅會直接增加溺水、意外傷害等直接死亡風險，伴隨洪澇災害而來的傳染病，尤其是與飲食相關的傳染病，還會嚴重影響老人、兒童等弱勢群體的健康。

乾旱野火影響生存環境。與其他氣候事件相比，乾旱持續時間更長，農村地區家庭的基本用水需求得不到保障；長久的乾旱甚至會破壞當地的生態系統，導致作物減產，使農民陷入貧困，被迫遷移；與乾旱相關的野火還會大大影響呼吸系統健康、精神健康，增加營養不良和兒童傳染病幾率。

空氣污染加劇過敏性疾病。氣候變化會加劇空氣污染，空氣中的過敏原變多，增加呼吸系統疾病風險。花粉季節的延長還會影響過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、特應性皮炎和哮喘的嚴重程度。



冷熱水洗臉消浮腫

很多人早上起床後會有面部浮腫的現象。一般來說，浮腫的主要原因是人體水循環不暢，皮下積累了多餘水分和代謝廢物，其中面部與足部最容易出現。白天，人體由於受重力作用影響，體內的水分下沉，所以足部容易浮腫，而晚上躺下睡覺，足部積累的水分就會平均流淌到全身，起床時面部就容易出現浮腫。

日本“活力門”網站推薦使用3個方法以緩解起床後的面部浮腫：

1.冷熱水交替洗臉。使用冷水和熱水重復交替洗臉，可以借助溫差刺激血管，改善血液循環，進而緩解面部浮腫。

2.“蒸汽”毛巾敷臉。將毛巾蘸水後擰出多餘水分，用微波爐加熱一分鐘左右做成“蒸汽”毛巾，將其覆蓋面部能夠促進血液循環，緩解面部浮腫。

3.搓熱手掌按摩。搓熱手掌後從面部中心區域開始向外按摩。注意不要過度用力，可以塗上護膚乳來潤滑手指，手指從耳朵向下按摩至鎖骨，促進代謝物的移動。重復5次，最後按壓鎖骨窩5秒鐘左右。

過量飲酒、攝入鹽分較多、睡眠不足都會導致面部浮腫，此外，還有可能是疾病的前兆，如心力衰竭、腎功能不全、甲狀腺疾病等，所以在使用上述三種方法後，面部浮腫仍沒有得到有效改善並且出現其他不適時，應及時就醫。



精神心理疾病風險增加。多項研究表明，極端天氣事件頻發會增加年輕人對精神疾病的易感性，還可能導致兒童出現嚴重的心理疾病，主要表現爲抑鬱、創傷後應激障礙和焦慮等。

“值得注意的是，氣候變化對下一代健康的影響正在顯現。”黃存瑞表示，高溫暴露會增加孕婦的氧化應激炎癥反應和感染風險，進而引發流產、早產、低出生體重甚至死胎；氣候變化引起的糧食減產會加劇兒童營養不良問題；洪澇後的感染性腹瀉，同樣也是兒童更易感；由於兒童青少年免疫系統、呼吸系統尚未發育成熟，若遭遇溫度和濕度水平的快速變化，很可能患上呼吸道疾病或傳染病。有研究顯示，平均氣溫升高與小兒腎結石和川崎病的患病率較高有關。若在青春期間遭遇空氣污染，心臟、肺等重要器官受到的損害會隨着時間的推移不斷累積，持續到成年期。

迫切要做五點

氣候變化對人群健康的威脅正在加劇，尤其是65歲及以上的人口，更容易受到氣候變化的影響。專家們表示，如果不盡快幹預全球氣候變化進程，人們的生命健康將被重新定義。爲應對氣候變化，目前最迫切地要做到幾點：

1.政府亟需研究以保護人群健康爲目的的應對戰略。例如，“碳達峰”“碳中和”和“適應氣候變化”等方面都有待改善。

2.全社會要加強基礎建設，提高適應氣候變化的能力。例如，抗風、抗旱、抗洪等基礎設施要加強，氣象科技能力要提升。專家建議，各地氣象部門要及時監測跟蹤氣象信息，發展健康氣象服務，建立早期預警系統，針對老年人、兒童、孕婦等特定人群，開展氣象信息服務。

3.提升極端天氣的應急響應和災後防病能力。在自然災害發生後，我們要有能力去及時處理、恢復，同時做好醫療救援，防止疾病的傳播和蔓延。

4.學術界要加強氣候健康領域的國際合作，爲公共健康提供決策支持。不同人群和區域的氣候脆弱性千差萬別，甚至在同一個區域氣候變化對不同疾病的影響都不一樣。地方政府在設定應對氣候變化戰略時，要選擇利於當地人群健康的最優路徑。

5.人類是地球的一員，因此每個人都應積極行動起來，爲地球健康盡微薄之力。例如，出行盡量選擇公共交通工具；做好垃圾分類，將舊物捐贈，廢物盡量回收利用；綠色消費，減少鋪張浪費；節約能源，使用長效節能燈，適度使用空調等。此外，大家還應該有意識地去獲取氣候健康信息，提高氣候變化的健康風險意識，提前採取一些預防性的措施，減少熱浪、寒潮等極端天氣的暴露風險。

糖友餐桌最歡迎哪些食物

糖友不要總想着自己不能吃哪些食物(如蛋糕或糖果)，這會有一種被剝奪了享受美食的權利的感覺。相反，糖友應該把注意力集中在美味的、對病情有益的食物上，這些食物可以添加到日常飲食中，起到控制血糖的作用。以下11種食物適合糖友儲存在廚房裏。

1.全谷物。全谷物主要包括糙米、藜麥、燕麥和大麥等。儘管它們富含碳水化合物，但同時也含有大量的膳食纖維。與膳食纖維含量低的精制碳水化合物(如白米飯或白麵包)相比，全谷物的消化速度較慢，因而對血糖的影響較小。

2.雞蛋。雞蛋是蛋白質的寶庫，它可以通過穩定血糖水平和抑制饑餓激素來支持減肥。對於糖尿病患者來說，減輕5公斤體重就有助於改善血糖。

3.紅薯。紅薯是另一種對糖尿病患者友好的碳水化合物來源。一個中等大小的紅薯大約含有4克膳食纖維，它能夠滿足人體每日對維生素C需求量的近1/3。紅薯也是維生素A的一個主要來源，英國牛津大學的內分泌與代謝學家發現，維生素A可以改善胰島細胞的功能。

4.魚。魚是蛋白質的寶庫，它可以通過穩定血糖水平和抑制饑餓激素來支持減肥。對於糖尿病患者來說，減輕5公斤體重就有助於改善血糖。

3.紅薯。紅薯是另一種對糖尿病患者友好的碳水化合物來源。一個中等大小的紅薯大約含有4克膳食纖維，它能夠滿足人體每日對維生素C需求量的近1/3。紅薯也是維生素A的一個主要來源，英國牛津大學的內分泌與代謝學家發現，維生素A可以改善胰島細胞的功能。

4.魚。魚是蛋白質的寶庫，它可以通過穩定血糖水平和抑制饑餓激素來支持減肥。對於糖尿病患者來說，減輕5公斤體重就有助於改善血糖。

5.綠葉蔬菜。菠菜等蔬菜的熱量和碳水化合物含量極低，且富含多種營養物質，是糖尿病患者和糖尿病前期人群的優選。綠葉蔬菜能降低2型糖尿病患病風險的原因在於它們富含多酚和維生素C，兩者都具有抗氧化的特性。它們還富含鎂，這是一種有助於減少胰島素抵抗的物質。

6.牛油果。這種水果富含有益心臟健康的脂



肪，且能通過減緩血糖的上升和下降防止胰島素大幅度波動。

7.豆類。糖友可以在櫥櫃裏裝些黑豆和蠶豆，以及放在電飯鍋裏就能快速煮熟的鷹嘴豆。豆類中的膳食纖維和蛋白質有助於保持血糖穩定，加拿大麥克馬斯特大學的科學家發現，成年2型糖尿病患者每天吃1杯豆子，能達到降低糖化血紅蛋白的效果。

8.酸奶。最適合糖友食用的乳製品就是酸奶，它的蛋白質含量高而碳水化合物含量低。需要注意的是，糖友一定要選擇原味酸奶而非調味酸奶，因爲後者含有添加糖和額外的碳水化合物。

9.漿果。石榴、獼猴桃等漿果無需添加糖就能滿足吃甜食的欲望。此外，它們富含能穩定血糖的膳食纖維和抗氧化劑，後者有助於預防心臟病。

10.堅果。糖尿病患者可以把沒加鹽的堅果當作零食來吃。堅果能提供蛋白質、膳食纖維和健康的脂肪，以維持飽腹感和穩定血糖。

11.肉桂。巴基斯坦農業大學的人類營養學家發現，祇要糖尿病患者每天吃半茶匙的肉桂，就可以獲得血糖和血脂被改善的好處。