



亞馬孫雨林,再不救就晚了

近期,英國埃克塞特大學、德國波茨坦氣候影響研究所和慕尼黑技術大學的研究人員,發表在《自然·氣候變化》雜誌上的一項研究顯示,世界最大的熱帶雨林——亞馬孫雨林的生態系統遭到破壞,逾3/4地區從乾旱和火災等衝擊中恢復的速度越來越慢,恢復力接近“臨界點”。如果邁過這個門檻,雨林中儲存碳的樹木將會陸續消失,溫室效應更加明顯,水土流失加劇,火災可能會增加,生態多樣性受到破壞,整個南美洲的乾旱問題可能會變得更加頻繁和嚴重,熱帶雨林可能會遭受廣泛的枯死,變成像非洲、澳大利亞北部那樣的稀樹草原。

一年消失上萬平方公里植被,相當于17個紐約

亞馬孫雨林覆蓋了南美洲大陸約40%的面積,約550萬平方公里,占世界雨林總面積的一半,跨越8個國家和1個地區:巴西、哥倫比亞、秘魯、委內瑞拉、厄瓜多爾、玻利維亞、圭亞那、蘇裏南和法屬圭亞那,其中巴西占據約六成的面積,是全球面積最大、物種最多的熱帶雨林,每年釋放的氧氣占全球氧氣總量的1/10,在吸收二氧化碳、減緩氣候變化、保護生物多樣性等方面發揮著重要作用,被稱為“地球之肺”。

但近年來,亞馬孫雨林面積不斷縮小,生態受到破壞,一直是國際關注的熱門話題。大量移民陸續湧入亞馬孫地區,造成農業耕地緊缺,導致亞馬孫外圍地區毀林造田現象普遍,雨林面積減少。另外,無序採礦、修路、建房加劇了大面積伐林,各種因素引發的大火使森林面積不斷減少。自1970年以來,大約20%的亞馬孫雨林逐漸消失,變成了木材、大豆、棕櫚油、生物燃料等商品,經濟發展訴求改變了雨林的面貌。

巴西國家空間研究所發布的報告顯示,在2020年8月至2021年7月間,亞馬孫雨林一年內砍伐量增加了22%,約有1.32萬平方公里土地上的雨林流失,被砍伐森林的土地面積相當于美國紐約市面積的17倍,砍伐量創下自2006年以來的新高。2021年7月14日,由全球約200名科學家組成的亞馬孫科學小組發出警告,過度開發和亂砍濫伐等活動正令亞馬孫雨林面臨高風險,超過8000種特有植物和2300種動物瀕臨滅絕。

保護區內毀林嚴重,太荒唐

火災。雨林怕火,大火是亞馬孫雨林難纏的對手。1998年6月起,巴西國家空間研究所開始按月統計巴西境內森林着火點,亞馬孫雨林也在觀測範圍內,結果顯示:該雨林幾乎年年月月都有火災。其中少的是1999年4月,當月着火點70處;而2007年9月的着火點逾7.3萬處。每年7月,巴西各地進入旱季,是雨林起火的高峰期。雨林着火點數量通常在9月達到峰值,進入10月後,隨着雨水的到來,着火點數量會大幅減少。業內專家指出,與普通草原和森林自然起火不同,潮濕的亞馬孫雨林起火多是由人為因素引起。為有更多土地放牧牲畜或耕種農作物,就地取材、砍伐雨林成爲一些人的低成本選擇,他們常常通過燃燒樹幹、樹枝、樹葉等清理現場。于是,砍伐疊

加幹旱,旱季的雨林火情更爲嚴重。

過度砍伐。砍伐雨林,出口木材,是一種急功近利的經濟行爲,也是雨林面積減少的重要原因。國際大自然保護協會巴西區科學總監伊登尼斯·加西亞表示,非法伐木者、牛場主和土地投機商是破壞泰拉多梅奧(Terrado Meio)保護區的三大罪魁禍首。面對他們舉起的砍刀,亞馬孫原住民部落沒有足夠有力的社群組織和活動能力,難以維護自身權利以及森林生態。

監管乏力。據巴西媒體報道,巴西欣古村環境保護區的土地所有者被允許砍伐其1/5土地上的森林,并以可持續的方式進行開發。然而,鬆懈的監管和執法導致該保護區內的森林遭受大規模砍伐,可持續利用更是難以實現。欣古村保護區內約40%的雨林都已被伐,大部分土地變成了牧場,現已成爲巴西毀林最嚴重的“保護區”。

兼顧好發展經濟和保護環境向來是諸多國家面臨的難題。巴西近年來經濟停滯不前,政府想振興經濟,有些高官便急于求成,曾一再承諾開放保護區和原住民領地,用于發展採礦業、畜牧業和農業;削減環境警務預算,解雇聯邦執法機構的高級職員,并通過允許違法者提出異議來阻礙環境罰款制度的實施。削減環保資金、抨擊環保組織、否認採伐數據……諸多言行都惹來環保人士的聲討。



拯救亞馬孫受到全球關注

研究指出,亞馬孫雨林的恢復力只是逼近,但尚未越過“臨界點”,因此希望尚存。英國埃克塞特大學全球體系研究所克萊斯·博爾頓說,控制亞馬孫雨林的亂砍濫伐,對防止氣候變化失控至關重要,因爲森林中的樹木吸收了大量的溫室氣體二氧化碳。巴西亞馬孫研究所高級科學家卡洛斯·諾布雷很早就呼喚關注亞馬孫雨林保護,他表示:“必須實現零森林砍伐、零森林退化,我們還有機會拯救亞馬孫雨林。”

巴西前總統盧拉在任職期間(2003~2010年)曾嚴管毀林行爲;對引起森林破壞的產品如牛肉、大豆和皮革等交易,制定了相關法律;在385個土著群體中,有很多都被授予了更多權力,以便他們管控自己的居住地。2004~2016年間,巴西亞馬孫區域的森林破壞速率每年可降低70%。

2021年11月18日,巴西環境部長若阿金·萊特表示,毀林依然是巴西面臨的挑戰,政府將採取“更強有力的措施打擊環境犯罪”。這些年來,巴西主要通過三方面措施,來保障亞馬孫雨林的可持續發展,即實施《森林法》、搭建全國性環境數字管理平臺、進行可持續農業技術研發。《森林法》規定,將亞馬孫雨林作爲永久自然保護區。在亞馬孫地區,農村土地至多可開發20%用于經濟用途(非亞馬孫地區的法定範圍在20%~35%),其餘80%以上的土地必須專門用于本土植被保護,不過可持續森林經營是被允許的。農村環境登記系統和國家保護區管理系統都是全國性的,目的是進行農業和環境監督,確保透明度。2000~2018年期間,保護區的數量由969增至2228個,致力於保護本土植被,形成巴西的特有生物群。巴西還在熱帶農業中廣泛應用生物固氮技術,減少氮肥的使用,也避免二氧化碳排放,新技術的運用讓可持續發展成爲可能。

巴西政府近年來已經三次執行“綠色巴西”計劃,派遣軍隊進入亞馬孫雨林地區執行護林任務,加大力度打擊非法砍伐。在2021年11月進行的聯合國氣候變化公約第26次締約方大會(COP26)上,巴西代表團提出,將爭取最遲在2028年消除非法砍伐,比大多數國家提前兩年完成這一目標。國際社會期待巴西實現森林零砍伐的目標,但綜合各種情況來看,依然任重道遠。



圖爲亞馬孫雨林被過度砍伐。



圖爲亞馬孫雨林發生大型火災。

低血壓增加老痴風險

近期,美國約翰·霍普金斯大學彭博公共衛生學院的研究人員發現,低血壓的人更易得老年痴呆。

研究者對1萬餘名無心臟病史的患者進行跟蹤隨訪發現,收縮壓迅速下降20毫米汞柱或以上,

舒張壓下降10毫米汞柱或以上的人,老痴風險增加了40%。

這項發表在美國心臟協會會議上的研究提醒,長期低血壓可引起頭暈、疲勞、惡心或暈厥并使流向大腦的血流量減少,要及時治療。

五種呼吸法強心肺

人類依靠呼吸維持生命。一呼一吸間,肺部產生氣壓變化,這種氣壓差就是形成呼吸的原動力。上海體育學院運動科學學院運動康復學系教授王琳說,呼吸這種看似自然而然的行爲,却常受到坐姿、站姿、情緒、疾病等的影響。比如玩手機時,若探着脖子、弓着背,迫使胸部空間變狹窄,無法充分吐氣,體內二氧化碳聚集過多,就會導致頭暈、頭暈等。

這裏給大家介紹一個自測呼吸功能的小方法,如果以下情況,有一項感到呼吸急促,應多注意呼吸功能;符合得越多,呼吸功能衰退得越嚴重,需引起重視,必要時看醫生。

- 1.按照自己節奏走路時;
- 2.着急走得很慢時;
- 3.一會站起來,一會坐下時;
- 4.換衣服時;
- 5.洗澡時;
- 6.持續大聲說話時;
- 7.感受到憤怒或哭泣時;
- 8.上下爬樓梯時。

日常生活中,我們可以巧妙利用呼吸“強心肺”,以下5種呼吸法供參考:

4-7-8呼吸法。先用嘴巴呼氣,可聽到呼聲,接着用鼻子無聲吸氣,慢慢默數到4,然後屏氣默數到7,最後用嘴巴呼氣,慢慢默數到8,如此重復5-10次。注意練習中盡量做到均勻緩慢的深吸;4、7、8的計數祇是一個比例,時間的把握可因個人情況不同。

還有一種“鼻吸口呼”的“縮脛呼吸”法,與上述方法類似,祇是呼氣時嘴呈縮脛狀施加阻力,吸氣和呼氣的時間比例在1:2~1:3之間。這種方法適用於慢阻肺病人,尤其是重癥患者,慢而長的呼氣有助於盡量把肺部代謝廢物排出體外。

腹式呼吸法。緩慢將空氣灌注到下腹部,感到腹部膨脹後再慢慢通過鼻子呼出。吸氣和呼氣相接時不要閉氣,要連續進行,直到全身感到徹底放鬆。該練習是通過加大膈肌活動、減少胸腔運動完

成的,因此呼吸時膨脹的部位應是肚子而非胸部。

此方法可以幫助身體吐出更多易停滯在肺底部的二氧化碳,增加膈肌活動範圍、擴大肺通氣量,對老年性肺氣腫患者及其他需要改善肺功能的人大有幫助;還對擴大肺活量、減少肺部感染幾率、降血壓有益。

拱背伸展法。坐在椅子中間靠前的位置,兩手在胸前交握,進行一組呼吸,吸氣的同時雙手保持交握狀態向前伸展,身體向前壓下,稍稍拱起背部,慢慢吐氣的同時回到最初狀態,重復5~6次。

此方法用呼吸調節植物神經系統,讓身體得以放鬆。該方法與劃船機訓練時的呼吸方式類似,劃船動作分拉槳和回槳,拉槳(用力)時呼氣,回槳(恢復)時吸氣。在恢復階段,身體血氧量上升,可以更好地爲發力做準備。

挺胸伸展法。雙手在背後交握,慢慢吐氣的同時,雙手往後伸展盡量離開身體,打開胸腔,慢慢吸氣的同時回到最初狀態,重復5~6次。

此訓練方法符合人體解剖規律,即吸氣時需要上提胸廓,增加胸腔體積,以便更充分地完成吸氣動作;呼氣時,胸廓下降,幫助代謝產物更好地排出體外。

呼吸補注法。需要振奮時,吸氣從1數到15,屏氣數到10,呼氣數到5。當需要放鬆時,吸氣數到5,屏氣數到10,呼氣數到5。此方法有張有弛,利于保持沉着、積極的心態。

最後王琳提醒,呼吸訓練應在舒適放鬆的體位、安靜的環境中進行,且無論是吸氣還是呼氣都要均勻緩慢,充分調動膈肌參與,充分吸入氧氣、呼出二氧化碳。老年人和有心血管、肺部疾病的人群,應避免或減少屏氣時間。吸氣和呼氣的時間比例可採用1:2,注意循序漸進。



多喝茶 腦出血風險降三成

茶的足跡遍布世界各地。茶葉中富含的多種多酚類物質具有抗血栓形成、抗內皮功能障礙、防“壞膽固醇”等許多生物學特性。茶多酚對多種疾病,如糖尿病、癌癥和心血管疾病等的良好療效早已得到證實。然而,飲茶與出血性中風風險之間的關係仍存在爭議。天津醫科大學南開醫院展開一系列研究和探索,近日發現:多喝茶可以顯著降低腦出血風險。

研究團隊從數據庫檢索得到1682篇文章,經篩選後最終納入10篇與茶攝入量和腦出血風險結果相關的文獻,共涉及721827名參與者。研究人員對文獻數據進行一系列薈萃分析,包括腦出血類型、茶葉類型、種族、研究類型、酒精、水果、蔬菜、身體活動和能量等因素,以探究喝茶是否會影響腦出血的風險。初步分析結果顯示,多喝茶可以使腦出血風險降低23%。

研究人員說,飲茶預防腦出血的生物學機制與茶中的多酚類化合物有關,尤其是兒茶素(茶中的主要多酚類物質),具有降脂、抗氧化、降壓等多種有益作用。此外,綠茶還含有多種抗氧化劑,如維生素C、維生素E和鎂。此前研究表明,維生素C和維生素E有益于中風,而礦物質鎂的攝入則與降低中風風險有關。

不同類型的茶,與腦出血風險的相關性不盡相同。綠茶效果最好,多喝綠茶可使腦出血風險降低34%;飲用混合茶可使腦出血風險降低17%;而紅茶、烏龍茶和大麥茶與腦出血風險則沒有顯著的相關性。