

全球变暖下为何还这么冷？

近期,我国中东部大部地区气温持续偏低,中央气象台连续一周发布低温预警,不少公众感觉“仿佛生活在冰箱里”。

据预报,21日至24日西北地区东北部、内蒙古中西部、华北、东北地区、黄淮及以南大部地区日最低气温或平均气温较历史同期偏低5℃以上,部分地区偏低7℃以上。

为什么气温持续低迷?中央气象台首席预报员徐珺分析,13日至16日有一次强寒潮过程影响我国,18日开始又有一股较强冷空气,导致气温一降再降。

根据历史数据统计分析,

厄尔尼诺背景下我国冬季气温总体偏暖,但阶段性冷空气活动较为频繁,也就是说冷暖起伏比较明显。

国家气候中心首席预报员刘芸芸表示,冷空气过程强度不仅受厄尔尼诺影响,也与北极涡旋的分裂和中高纬度西风带的扰动有很大关系。12月中旬以来,北极涡旋分裂为双中心,分别位于格陵兰岛和西伯利亚上空。伴随欧亚上空西风带剧烈扭曲,西伯利亚高压异常增强,我国大部地区由前期盛行偏南风转为偏北风,冷空气南下导致气温骤降。

另一方面,厄尔尼诺将加

强西太平洋副热带高压,使得更多来自热带的水汽向我国大陆输送。因此,来自中高纬的寒潮过程配合来自低纬的丰沛水汽条件,导致我国中东部出现较大范围降雪过程。地面积雪造成的晴空反照率增加也使得后期回温较慢。

不久前,世界气象组织宣布2023年是有记录以来人类历史上最热的一年,这与近期出现持续低温是否矛盾?

专家表示,我们谈及某年或某个月份偏暖,不是通过单次天气事件来定的,而是看整段时间的气温平均值是否显著高于或低于历史同期来确定。例如今

年11月3日至7日我国大部地区出现寒潮天气过程,气温断崖式降低,这一时段气温均值比历史同期低了不少,但整个秋季的平均气温仍为1961年以来最高,被称为“最暖秋季”。

全球变暖背景下,冷空气怎么还这么强?

“赤道与极地间存在巨大温差,这种差异促使极圈外围形成了一圈强劲的西风,被称为西风急流,像围栏一样约束着极地冷空气,稳定的极涡被强大的西风急流限制在北极地区。但全球变暖背景下,北极地区升温速度是全球的2至3倍。”刘芸芸说,北极地区与中

低纬度气温差减弱,难以维持强大的西风急流,极涡内的冷空气就变得“躁动不安”,更容易分裂南下。北极来的冷空气,温度远远低于我们生活的中低纬度地区,多次出现的寒潮天气让公众感到“速冻”。

当前还未“数九”已寒意十足,“三九”“四九”会更冷吗?国家气候中心发布的气候预测公报显示,预计2024年1月,除内蒙古东北部、黑龙江大部、四川西南部、云南西部、西藏、青海西南部等地气温较常年同期偏低0.5℃至1℃外,我国其余大部地区气温接近常年同期到偏高。
据新华社电

长期“趁热吃”小心“烫”出上消化道肿瘤

我国是上消化道肿瘤的高发国家。2022年,国家癌症中心发布的全国癌症统计数据显示,2016年我国胃癌年新发病例数约39.7万例,年死亡例数约28.9万例,发病率和死亡率均位居第3;食管癌发病率为25.3万例,位居癌症发病谱第6位;年死亡例数约19.4万例,位居癌症死亡谱第5位。

食管和胃是运输和消化食物的器官,容易受到食物的伤害。过冷过热、过辣过硬都会让它受到伤害。而最常见的,就是过烫。对中国、土耳其及南美洲国家的研究发现,这些地区的人们通常习惯饮用65℃或70℃以上的水、咖啡或茶,罹患食管癌和胃癌的风险也随之提升。

食管和胃黏膜能耐受的温度<50℃。国际癌症研究机构

已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物,超过这个温度就会烫伤食管和胃表面的黏膜。偶尔的烫伤,食管和胃还能自我修复,但如果太频繁,就会导致不正常的“异型性”细胞越来越多,最终发生癌变。

食管癌最常见的症状是食物通过缓慢和停滞感,进行性的进食受阻,刚开始是干食(烧饼、饼干等)下咽受阻,要泡了水才能吃下去;渐渐地发展成吃烂面条也很慢,严重的患者食管腔内被肿瘤占据,进水也困难。食管内异物感;咽部干燥发紧;胸骨后疼痛、闷胀不适或咽下痛;剑突下或上腹部疼痛等等。症状刚开始出现时很多人觉得忍忍就过去了,到明显不适时再就诊,已经到了中晚期。

贲门和胃癌的早期症状有:

恶心呕吐、腹部不适、食欲不佳、不典型的胃部症状,这些症状极易同胃炎、胃溃疡等常见胃部疾病混淆,要关注高危人群。

江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)肿瘤内科副主任医师王晓华建议,出现不明原因以上症状的一种,一个月仍然未能改善,一定要及时到正规医院对口的科室就诊检查,才能做到早发现、早防癌。

王晓华提醒,防止癌从口入,首先要从改变不良饮食习惯做起。心急也不能吃热豆腐,将“趁热吃”,改成凉一下再吃,避免烫伤食管和胃。除此之外,要戒烟限酒;清淡饮食,多吃新鲜蔬菜水果,少吃油炸、腌制、熏制食品;进食要细嚼慢咽,避免过硬和霉变的食物。

据《南京晨报》

天冷了,吃啥有助抗寒?

近日,多地迎来新一轮寒潮,气温再降。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾,温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气,润肠补血,益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质,膳食纤维,大豆异黄酮,低胆固醇,非常适合冬季进补。

张克明说,在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样就可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动,天气好,可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑,以免损伤体内的阳气。
据新华社电

专业搬家

福进门搬家
单位、居民、学校、办公、长途、钢琴专搬。
总部:8376026 西站:2740300
城关:8376016 西固:7316955
雁滩:8307255 安宁:7619611
重质量 讲信誉 服务优
公司招聘司机及搬运工

专业疏通

老兵水暖·疏通
修上下水管道
1310936662

低价通下水
13893629095

家电维修

长风专业精修
精修冰箱、洗衣机、炉灶、热水器、油烟机、保修3年
8559848
温馨提示:敬请读者
核实信息 安享权益

家政清洗

姚大姐家政服务
专业擦玻璃,油烟机清洗,全屋大扫除,布艺沙发清洗,小时工服务。
联系电话:0931-8478293

王琼妇联家政
二十二年诚信经营 口碑铸就品牌
保姆、月嫂、做饭工、育婴师、催乳师
临夏路83号(派出所楼上)1015室
8460554 微信号 13909401872

专业清洗油烟机 15002589645
换窗纱、改内倒

旺铺转让

餐馆转让 雁儿湾路有一饭店转让
电话:13209311337

婚姻媒介

征婚
男,58岁,身高一米七零。欲觅一位50岁左右,人品好,通情达理,诚心过日子的有缘女士为伴,13038752778

专业防水

专修楼顶卫生间漏水 17726971761

兰州晨报分类信息
刊登热线:
4662740 8150592

公告

注销公告
兰州市西固区汇众社会工作服务中心,统一社会信用代码:52620104MJ0034357P,拟向登记管理机关申请注销登记,清算组由法人贺辉等人组成,请债权债务自2023年12月22日起45日内向本清算组申请债权债务。电话:15002569333
地址:兰州市西固区福利路555号2-1

甘肃省平凉市静宁县八里镇人民政府八里财政所遗失甘肃省静宁农村商业银行股份有限公司工业园区支行开户许可证,核准号:Z8337000093301,声明作废。

挂失甘肃华龙盛合商贸有限公司开户许可证,核准号:J8241000573202,开户行:中国农业银行城关分理处,账号:27394301040002525,特此声明。

声明挂失
兰州博思商贸有限责任公司在中国银行股份有限公司兰州市定西路支行预留印鉴中公章丢失,账号:104577962156,特此声明挂失。

挂失
甘肃荣达物业管理有限公司在兰州银行民升支行预留的公章、财务章、高开明私章各一枚,特此声明。

挂失东乡族自治县凤山乡凤凰村股份经济合作社开户许可证正、副本,密码单,开户银行:东乡族自治县农村信用合作联社汪集信用社,账号:71071260000028620,特此声明。

遗失红山万和城小区1号楼1单元2204室(王铖)兰州铁路局经济适用房买卖合同,特此声明。

挂失兰州市城关区阳光雅居3号楼一单元1106号房简立海兰州铁路局经济适用房买卖合同,特此声明!

遗失公告

挂失张乐平甘肃农业大学学生证号107332202144
挂失兰州大学刘天成学生证
耿建庆遗失军人保障卡一张,证号:816211220822137251,声明作废。
挂失甘肃中医药大学中医临床学院朱伟昭学生证,学号:119501052,特此声明。
兰州三办办公设备有限公司遗失中国工商银行股份有限公司兰州五泉支行密码查询单,声明作废
本人宋福幸不慎遗失甘肃达置业有限责任公司开具的雅居2-603号房收据1张,收据号:0955924,金额180000元,特此声明挂失。
挂失静宁县第二建筑工程有限公司项目部2016年7月25日房款12-1-301收据一份编号8128395,金额469290元整,特此声明
遗失(陈光平身份证号623021198604102232)房产证不动产权证号:甘(2016)榆不动产权证第001946号住宅,坐落于甘肃省兰州市榆中县和平镇薇乐大道298-12号第3单元701室(和平嘉园3#楼)

分类广告 0931-4662740
温馨提示:敬请读者核实信息 安享权益 0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办,从未委托任何其它网站,广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。
雁滩 13919283848 13919364049 安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748
西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050 13919783768 西固 13893273391 13150019000
河口 13321221799 天水 13321386833 临夏州站 18309303681 18215098861