

气温升高 “先北后南”

中央气象台继续发布高温预警:京津冀及黄淮等地高温将再度发展加强,河北大部、北京、天津、山东北部、河南中北部等地日最高气温可达37℃~39℃,部分地区超过40℃。请公众注意做好防晒降温措施,尽量减少外出和户外活动时间,及时补充水分,警惕高温引发的中暑。

高温天气持续 北方为何热过南方?

往年6月下旬,华北、黄淮等地最高气温的平均值和南方基本相同,但是从最高气温的极大值来看,北方高于南方。主要原因是南方此时正处于多雨时段,即梅雨期,一方面降雨较多,副热带高压尚未控制该地区,南方多地最高气温的最大值不是很高;另外,北方地区此时受大陆高压脊控制,辐射较强、空气干燥,易出现极端高温天气。

针对高温热浪,中国气象局公共气象服务中心公众服务首席柳艳香提示,高温天气可能导致中暑、热射病,心脑血管疾病风险也随之增大。建议公众外出做好防晒,户外工作人群尽量避开太阳直射时段工作。老人、儿童、孕妇和患有慢性疾病的人群,应该尽量待在凉爽的室内,避免长时间暴露在

热环境中,造成身体不适。另外,高温天气不仅会引发身体中暑,伴随着饮食减少和出汗增多,会导致人体内水分流失,进而导致电解质紊乱,从而影响人的大脑神经活动,进而产生情绪中暑,所以在高温天气下,仍然要保持平和的心情,使室内温度保持凉爽,多吃清淡食物。

全球变暖背景下极端高温发生频次快速增加

国家气候中心首席预报员高辉表示,全球变暖背景下,无论南方还是北方,极端高温发生的频次都快速增加。

根据国家气候中心预测,今年夏季中国华北和黄淮等地气温偏高,与之相伴随的是高温日数也会增多,今年夏天北方比常年更热具有较大的概率。

进入夏季以后,我国的气温升



高呈现“先北后南”的特点。对华北地区来说,通常雨季前的6月至7月初更容易出现高温天气,连续数天的高温出现在这一时段也比较常见,这段时间主要以干热型高温为主,表现为气温高、湿度小。7月后期,随着副热带高压北跳和夏季风往北推进,水汽输送和大气湿度增加,云量也会增多,会出现闷热天气,也就是湿热型高温。

(新华网 中央气象台)



气温升高 莫忘补水

近日,全国多地持续高温,饮水就成了人的本能。不过,每个人的饮水习惯不同,有的人爱饮水,有的人只要轻轻抿一口水就不渴了。那么,每天饮多少水才有益于健康呢?

饮水量与疾病风险有关

近期,《柳叶刀》子刊(eBio-Medicine)发表了一项研究,对超过1万名社区健康居民进行了25年的随访观察,并巧妙地以血清钠浓度作为饮水量的替代指标,分析了不同饮水情况与过早死亡风险、慢性疾病以及衰老的关系。在健康人群中,血清钠的正常范围是135~146毫摩尔/升,血清钠浓度越高,说明体液水平越低,意味着饮水越少。

分析结果显示,适量饮水与最低的全因死亡风险有关,过多或过少饮水均会增加死亡风险。

具体来说,饮水量充足(即血清钠为137~142毫摩尔/升)的人群,全因死亡风险最低;而饮水量过少(血清钠为144.5~146毫摩尔/升)和饮水量过多(血清钠为135~136.5毫摩尔/升)的人群,过早死亡风险均有所升高。而且,

血清钠为137~142毫摩尔/升的人,生物年龄更小;而血清钠在142毫摩尔/升以上的人群,生物年龄比实际年龄大的概率更高。

进一步分析显示,当血清钠水平为138~140毫摩尔/升时,人们患上慢性疾病的风险最低;若血清钠超过这个水平,则升高越多(也就是饮水越少),患上慢性疾病的风险就越高。

饮水量因人而异

饮多少水算饮水量充足呢?此前,《科学》杂志发表的一项研究指出,青中年男性平均每天饮水1.5~1.8升(相当于500毫升/瓶的普通矿泉水3~4瓶的量),青中年女性平均每天饮水1.3~1.4升就可以了。

不过,饮水量也要因人而异。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,低体力活动的成年人每天饮水量为1.5~1.7升,这个数值不

是固定的,人们在有些情况下需要多饮水,而在有些情况下则需要少饮水。

多饮水:感冒时,尤其是发烧的时候,人们出汗较多,应该及时补充水分;便秘时,多饮水可以刺激肠蠕动,缓解便秘;想减肥的人餐前半小时喝一杯水,可以增加饱腹感;肾结石患者和痛风患者多饮水,可以预防结石形成和复发,也有利于尿酸排泄。

少饮水:在服用某些药物后,人们需要少饮水。比如需要舌下含服的药物,服后30分钟内不宜饮水;止咳药,服用10分钟内不宜饮水;治疗胃肠道疾病的药物,服后1小时内尽量少饮水;含漱剂,用药后不要立即饮水。另外,如果您存在肾功能和/或心功能下降,应该遵照医嘱合理控制饮水量。

(文:北京大学人民医院心血管内科主任医师 刘健)

