

立秋也有“早”“晚”之分?

新华社天津8月7日电“云天收夏色,木叶动秋声。”北京时间8月8日2时23分将迎来二十四节气中的立秋。从此时节,阳气渐收,万物内敛,开始从繁茂成长趋向成熟结果。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,虽然这个节气名带“秋”字,但立秋只是天文学意义上的秋天来临,并非气象学上的入秋。气候上划分季节主要依据“候平均温度”的变化来定,即当地连续五天的平均温度在22摄氏度以下,才算进入气候意义上的秋季。

立秋后,热气消散和气温降低都尚需时日,我国很多地方仍处在炎热的夏季之中,有民谚说“立秋反比大暑热,中午前后似烤火”。

7月11日入伏后,已经忍受了一段时间“上蒸下煮”闷热天气的人们,无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此,我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

具体来说大致有两种不同分法:第一种分法,以农历七月为参照,如果立秋时还没有进入农历七月,那么就称为“早立秋”,反之,若立秋时已进入农历七月,就是“晚立秋”,如此,今年立秋对应的农历日期为六月二十二,属“早立秋”;第二种分法,以时间点来划分,0点至12点为“早立秋”,12点至24点为“晚立秋”,如此,今年立秋属“早立秋”。



十里田野稻谷黄

新华社发 徐俊作

源于此,民间也产生了不少谚语、俗语,如“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢,晚立秋热不休”等等。

由国庆表示,这些民间俗话来自祖祖辈辈口耳相传,虽然有一定道理,却并没有严谨的科学依据,而影响气候的主要因素是太阳辐射、大气环流和人类

活动等,因此,立秋是早是晚,和天气热不热之间没有明显对应关系。

立秋无论早晚,炎热的气温已到尾声,时节向着“秋意渐起”行进。落叶知秋,岁月迎丰,秋季是收获的季节,也是让人产生无限憧憬的季节。让我们在“咬秋”“摸秋”“贴秋膘”等民风民俗活动中一起迎接立秋的到来,齐声道一声“天凉好个秋”。

收到地震预警信息后如何科学避险? 来看专家解读

地震发生后,有人在手机上收到了地震横波到达时间、震中距离的预警提醒。为什么会收到地震预警?收到预警信息后该怎么做呢?来看权威专家的解读。

地震预警不是预报而是警报

据专家介绍,地震预警并不是地震预报,而是警报,收到预警信息表明已经地震了。它指的是在地震发生后,迅速向破坏性地震波尚未到达区域发出避险警报,一般只有几秒至几十秒,可以为公众争取紧急处置、避难逃生时间。

中国地震局地球物理研究所研究员高孟潭说:“这主要得益于我们国家地震预警系统的建设。地震预警系统利用的是这样的原理,我们通过加密在地震多发地区的台网,当地震一旦发生,利用这些密集的台网,在比较短的时间内我们就可以确定地震的大小和位置,可以推算出它的影响的烈度,它不同地区的烈度我们都可以计算出来,利用电磁波在很短的时间就可以向各地发出预警。这样的预警时间一般的有几秒、十几秒甚至20秒以上。”

不同地区收到的预警内容不一样

不过,不同的人收到的预警信息里,显示的地震横波到达时间、震中距离不一样。这是为什么呢?

高孟潭说:“从目前的预警的原理来看,从地震波传播的速度和它的影响范围来看,这种预警的时间的长短也是有限的。”

记者了解到,地震预警时间的长短取决于该地区距离震中的远近,越接近震中的地区预警时间越短。一般情况下在震中附近,能提供预警的时间几乎为零,也就是存在预警盲区。

把握好几秒甚至几十秒的避险时间

地震预警信息可以在震后为人们争取到几秒甚至几十秒的避险时间。在这短短的时间内应该怎么做呢?首先,地震发生时,阳台、电梯间、窗户附近都是极其危险的,一定要远离!

如果你正处在室内,应尽快撤离建筑物,赶到户外空旷的地方去。

如果楼层太高或时间非常紧张,来不及离开房间,一定要第一时间拿起靠垫或枕头护住头部,屈身降低重心,躲到开间小、有承重墙的房间去,并牢牢抓住牢固的物体,防止晃动。等到震撼结束后,再迅速逃到室外。

如果你本身就在户外,也并非万无一失,这时要观察周围的环境,远离楼房、立交桥、广告牌等高大建筑,同时也要小心高压线、电线杆等设备,就近选择空旷地带避险。

新华社北京8月7日电

据央视网

过敏多发“元凶”就在身边

2023年8月7日至13日是第八个“中国过敏防治周”,今年的主题是“关注气候、环境和生活方式变化,预防过敏”。权威专家表示,除了气候和环境因素以外,现代生活方式中的许多因素日益成为诱发过敏的“元凶”;增强对过敏性疾病的认识、主动规避过敏诱因,方能减少过敏性疾病发生。

多种过敏性疾病高发 低龄患者明显增多

“过敏性疾病已成为全球公共卫生问题。”中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,近年来,全球过敏性疾病的发病率显著升高;我国气道过敏、皮肤过敏和食物过敏的患者都在迅速增多,部分地区花粉症的发病率已经超过20%。

尹佳说,低龄人群发病,尤其是低龄儿童食物过敏和特应性皮炎明显增多,这是我国过敏性疾病多发的一个显著特点。

同时,从诱因来看,霉菌成为儿童过敏性哮喘的重要诱因,甚至超过了尘螨;花粉过敏在北方各个地区发病明显增加。从类别来看,食物过敏和严重过敏反应越发多见,多重过敏患者增多。

为何过敏的人越来越多?尹佳认为,饮食、空气污染、药物、化学消费品、生活方式、气候、生物多样性、城市化、社会经济因素等外部环境因素,由代谢

和炎症导致的身体内部化学环境因素等,最终引起过敏性疾病发生和增多。

气温升高、气候变暖、极端天气增加使花粉季延长,花粉产量增大,在空气中浓度升高;极端天气导致的洪涝使大面积居住区域被水浸泡,空气中霉菌含量增高……正是气候、环境和生活方式的改变,让更多过敏原同人们“亲密接触”。

现代生活方式增加过敏原

北京协和医院变态反应科主任医师关凯曾遇到这样一位患者:她在洗发后经常在头面部出现过敏性皮疹,为此更换了二十余种品牌的洗发水,但症状依然反复出现。这位患者做了详细的过敏原检测,结果显示是普遍存在于洗发水里的一种防腐剂“甲基异噻唑啉酮”导致了她的过敏。

“人体的上皮屏障是机体防御外界过敏原的第一道防线,而新型化合物加剧了上皮屏障的损伤。”关凯介绍,根据在国际上被广泛认可的“上皮屏障假说”,由工业化、城市化等导致的环境改变,使得皮肤上皮、呼吸道及消化道黏膜上皮屏障发生改变,导致菌群紊乱、微生物移位,激活局部免疫炎症,从而带来过敏及自身免疫性疾病。

频繁使用各种日常洗涤用品、果蔬餐具洗洁精,破坏了天然的皮肤保护屏障和消化道自然屏障,使各种皮肤过敏和食物过敏出现;饲养宠物也有可能诱发过敏,甚至能诱发过敏性哮喘……

专家普遍认为,包括使用食品添加剂、化妆品、洗涤用品等在内,远离自然的现代生活方式中,到处潜藏着致敏因素。

“我们在门诊检测发现,几乎多一半的病人维生素D水平低于20纳克/毫升,

说明很多人缺少户外运动。”尹佳说。

调整生活方式,医患携手应对过敏

过敏原虽然种类繁多,但仍可通过预防来有效规避。

关凯举例说,洗澡时不宜过分搓洗皮肤;使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后,应尽可能将其冲洗干净,必要时涂抹润肤霜;手洗衣物时可戴橡胶手套,减少接触洗涤剂;机洗衣物时,洗涤剂应适量;不要让皮肤破损处接触化妆品。

“低龄儿童是预防过敏的‘重点保护对象’。”关凯说,低龄儿童皮肤较成人更薄,一旦皮肤屏障出现异常,则更易出现湿疹等过敏问题。

正确识别过敏现象,也是阻止过敏发生和发展的重要前提。

关凯介绍,化妆品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏,表现为皮肤瘙痒、红斑、皮疹等。

专家表示,由于可能致敏的成分种类繁多,患者往往只能在发病后倒查原因,做过过敏原检测,继而接受针对性治疗,因此,减少过敏性疾病发生,既需要患者日常留心观察、学习过敏知识,也需要基层医生提升过敏性疾病的诊治水平。

针对我国变态反应专科医师数量相对不足、基层医疗机构防治力量薄弱的问题,日前,北京协和医学院培训中心联合中国医学科学院、北京协和医院变态反应科等共同发起成立北京协和过敏培训云学院,将通过人才教育培训、学科教学实践基地探索、数字医学教育等方式,帮助基层医疗卫生机构提升过敏性疾病诊疗水平。

