

专家解惑

# 北方高温天气三问

连日来,北方地区多地出现高温天气。才入夏不久,北方多地为什么高温持续?是否属于极端高温天气?带来哪些影响?记者5月21日采访了气象专家。

## 一问:为何持续高温

中央气象台继5月19日、20日发布高温黄色预警后,21日继续发布高温黄色预警:21日白天,陕西中南部、山西中南部、山东南部、河南中西部、湖北西部、四川东部、重庆北部等地部分地区最高气温37℃至39℃,陕西南部、山西南部、河南西北部、湖北西北部局地可达40℃以上。

“近期北方地区受到大陆暖高压持续控制。在西风带暖高压脊控制下,华北、黄淮一带下沉气流使空气增温,加

上晴空少云,太阳辐射强烈,进一步加速地面升温,导致高温提前且气温异常。”国家气候中心气候预测室首席预报员高辉说,“这是北方近期高温的直接原因。”

高辉说,高温还受到其他因素影响,例如在全球变暖背景下,华北、黄淮高温有明显的提前趋势。此外,在适合的天气条件下,地形也会产生“焚风效应”,进一步加重局部地区的高温天气。

国家气候中心气象灾害风险管理室高级工程师代潭龙说,由于温高雨少,相对湿度较低,蒸发少,热量损失减少,加上城市地表多是水泥或柏油,在强太阳辐射、无风、低湿度的晴天,地表吸热速率远超散热速率,地表温度很容易出现极端高温。

中央气象台预计,21日至22日,西北地区东部、华北、黄淮将先后出现一次小到中雨过程。受其影响,北方地区高温天气将逐步缓解。

## 二问:是否属于极端高温天气

对于极端高温天气的监测,中国气象局有明确的气象行业标准。

“近期一些地区的高温,是否属于极端高温天气,要结合日最高气温的百分位阈值加以判断。”高辉举例说,河南林州18日20时至19日20时,日最高气温高达43.2℃,不仅打破春季最高日气温

记录,在整个夏半年时段也位列1961年以来历史第二位,属于极端高温天气。但是,并不是所有北方目前的高温天气都达到了极端高温标准。

从全国逐日极端高温事件监测来看:5月19日20时至20日20时,河南林州(41.6℃)、陕西商南(39.1℃)、山西襄

垣(38.0℃)等八个国家气象站日最高气温达极端事件监测标准,属于极端高温天气;四川、陕西、山西、宁夏、内蒙古、湖北、河南、甘肃等地有131个国家气象站日最高气温达到或突破春季历史极值,其中陕西旬阳和白河、山西大同3站达到或超过40℃。

## 三问:带来哪些影响

代潭龙表示,高温天气过程给电力保供、人体健康、农业生产等带来诸多影响。

他举例说,高温天气的出现,导致空调、制冷设备使用量大幅增加,用电负荷快速攀升,增加能源系统运行不稳定的风险。同时,高温常常伴随少雨,引发河流水库水位下降,水力发电受到影响,最终威胁电力供应。

“高温天气可能导致人体热平衡被破坏而产生中暑和其他疾病。”代潭龙说,环境气温高于34℃,并伴有频繁的热浪冲击,可能引发心脏、脑血管和呼

吸系统疾病的发病率上升;37℃以上的高温对人体的蛋白质有一定破坏;当人体温度达到40℃以上,生命中枢会直接受到威胁。儿童、老年人、体弱者以及慢性病患者在极端高温天气下发病率明显上升。

同时,高温少雨天气对农业造成较大影响。5月,北方正值冬小麦灌浆关键期,高温干旱加剧土壤失墒,40℃以上高温易导致籽粒发育不良,干热风天气使小麦减产风险增加,玉米、花生等春播作物在高温下易出现叶片卷曲、生长迟缓。

代潭龙建议,做好农业高温干旱应对工作。北方旱区相关部门应密切关注天气演变,加强水资源调度和管理。北方冬麦区加强小麦灌浆期间管理,墒情偏差麦田可采取小水细灌或微喷灌,促进小麦充分灌浆、提高粒重。有增雨作业条件则适时开展增雨作业,以缓和当前旱情。

气象专家提醒,当前,甘肃东部、陕西中部、山西中部和南部、河南西部、宁夏大部等地部分地区森林火险气象等级较高,需加强防范,确保林区安全。

据新华社

## 夏日正常补水 首选白开水矿泉水

气温升高,防晒补水必不可少,你知道喝什么最“解渴”吗?

记者近日随机采访了一家便利店的负责人,据他介绍,店里的气泡水、碳酸饮料、茶饮的销量都是淡季时候的两倍了,矿泉水的销量更是有40%的增长。

提到解渴,很多人都喜欢大热天的来一杯冰镇、碳酸饮料,但这些饮料会更解渴吗?

天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗介绍,夏天会大量出汗,血液就会变得黏稠,血管里的渗透压升高,这时候大脑会给我们的身体发出指令——要去喝水了。冰镇的饮料,碳酸化的饮料,让人的口腔和咽部感受到刺激,这种刺激会让我们觉得水的摄入量可以了,达到了一种“解渴”的假象,但是并没有稀释血液,也没有降低血液的渗透压。真正要补水的话,还是需要喝白开水。正常补水选择白开水、矿泉水就可以了,如果运动强度大、出汗多,可以考虑选择电解质饮料,维持体液平衡。

最近,记者在社交媒体上看到,有“牛奶比其他饮料更解渴”的说法,这是真的吗?边姗姗表示,牛奶比水的优势在于它的保水时间会很长,在胃里停留的时间长一些,可能补水的效果会更好,但是它不一定能很快地解决身体里缺水的问题。

另外,从营养和健康角度来讲,长期饮用含糖量高、刺激性强的饮料,也会对人体血糖、血压等造成影响。炎夏来临,如果想要解解馋,也要有所选择。

据《今晚报》



# 孩子的“大舌头”全是舌系带的“锅”? 很多孩子不需要剪这一刀

“我家宝宝讲话嘟嘟囔囔,爷爷奶奶都说是大舌头,要剪一下就好了!”抱着10个月大的宝宝,新手妈妈何女士有些焦虑。何女士不是个例。在口腔科门诊,有不少家长和她一样认为孩子说话不利索是因为舌系带过短前来问诊。

处理“大舌头”又称“剪绊舌”,曾是过去几十年不少小孩的儿时记忆。如今“剪绊舌”还多吗?“剪绊舌”究竟是不是必须做的干预处理?

### 因为“大舌头”而剪一刀

舌系带,是连接舌尖和口腔底部的组织,更形象一点说就是当舌头翘起后,可以看到舌头下面一根比较细的韧带。它在正常情况下应该有足够的长度和弹性,以便舌头可以自由地移动和伸展。而所谓“绊舌”,则指的是老一辈对于舌系带异常短、厚或紧张,导致舌头运动受限的说法。

说话的“大舌头”、不清楚,只是家长

们想要给孩子舌头剪一刀的原因之一。同为新手妈妈的徐女士最近也很疑惑:7个月大的女儿一直吃奶不顺利,当她在“宝妈群”与同伴们交流时,有“宝妈”认为可能是因为孩子的“绊舌”问题。

因为“大舌头”而剪一刀对于很多“80后”“90后”来说并不陌生。如今“剪绊舌”还多吗?南京市儿童医院口腔科主任龚爱秀直言,每天在该院舌系带修整术都要做至少3例~5例,这样算下来一个月可能会有一两百个孩子“剪绊舌”。不仅在中国,曾有一项研究显示,1997年~2012年之间,美国的医院进行的舌系带松解手术增长了800%,达到12000多次;而在加拿大,2004年~2013年间,从2004年每1000名活产婴儿中有5例增加到2013年的每1000名活产婴儿中8.4例。

### 舌系带需不需要干预?

然而记者注意到,实际上舌系带修

整术在近几年存在着不小的争议。舌系带究竟需不需要干预?有指出,目前国内尚无明确的共识。

在龚爱秀看来,如果确诊舌系带过短是否手术主要关乎伸舌时舌尖外形。舌系带过短的孩子当舌头伸到口腔外面,舌尖会呈一个“W”形。“所谓的舌系带短并不是以多少厘米为标准,因为每个孩子都不太一样。有些孩子稍微有一点点短但不影响发音咀嚼的功能,不建议去做舌系带修整术,更不建议家长单纯为了舌的形状去做舌系带的修整术。”专家指出,舌系带过短并不会导致孩子说话迟,孩子什么时候学会说话跟舌系带尚没有确切的关系。另一方面,讲话不清楚也并不都和舌系带短相关。

“有些家长主诉就是小朋友讲话不清楚,其实这有很多原因,舌系带只是其中影响很小的因素。”龚爱秀直言,临床工作中也有发现在剪了舌系带之后,部

分孩子说话并无改善,仍需经过训练才能慢慢纠正发音。“咽部闭合的功能,家庭环境,以及小朋友本身发育的因素等都可能影响发音。”

龚爱秀告诉记者,自从该院去年引进了激光辅助舌系带修整手术的技术,小朋友痛苦又少了很多。

值得一提的是,舌系带修整术的时间点也是学问。龚爱秀认为,有些孩子出生才不过一两个月,家长就觉得孩子的舌系带看起来短,想要做舌系带修整术,其实为时过早。

另一方面,专家指出,对于过小的宝宝而言一般即使做了修整术也不能缝针,所以在操作时很难剪得彻底,“剪太深小宝宝容易出血,很难在局麻情况下缝得彻底。”龚爱秀建议,即使是确实影响到功能和外形的舌系带修整术也最好在1岁到一岁半左右,“小朋友在学说话前,此时处理也不影响发音。”

据《扬子晚报》