

2025年12月17日 星期三 编辑:张媛媛 校对:卢岩 美编:夏鹏

# 拉尼娜状态持续 对我国影响几何?

□新华社记者 刘诗平

国家气候中心监测显示,2025年10月,赤道中东太平洋进入拉尼娜状态。截至12月15日,拉尼娜状态仍在持续。本次拉尼娜状态还将持续多久?对我国将带来哪些影响?记者采访了中国气象局相关专家。

## ▶ 拉尼娜状态将持续至2026年年初 形成拉尼娜事件可能性较低

“监测显示,今年10月赤道中东太平洋进入拉尼娜状态。综合分析预测,本次拉尼娜状态将持续至2026年年初。”国家气候中心气候预测室副主任章大全说。

厄尔尼诺与南方涛动合称为ENSO,它是热带太平洋海气相互作用现象,包含厄尔尼诺(暖相位)和拉尼娜(冷相位)两种模态。拉尼娜状态并不必然发展为拉尼娜事件,当拉尼娜状态持续时间大于和等于5个月,判定为形成一次拉尼娜事件。

章大全认为,预计本次拉尼娜状态持续时长将不满5个月,形成拉尼娜事件的可能性相对较低。

## ▶ 预计今冬我国大部地区 气温接近常年同期到偏高 一般来说,发生拉尼娜事件的冬

季,西北太平洋和南海上空盛行气旋式异常环流,其西侧偏北风有利于引导北方冷空气南下,加强东亚冬季风,导致我国中东部地区气温偏低为主。

“需要指出的是,受全球变暖等因素的影响,本世纪以来,拉尼娜背景下我国冬季气温偏暖的情况也频繁发生,甚至出现暖冬,如2020年冬季。”章大全说。

与此同时,反气旋式异常环流会抑制来自西北太平洋、南海和孟加拉湾上空的水汽向我国南方地区输送,导致降水持续偏少,容易引发冬春连旱。在拉尼娜事件次年夏季,西太平洋副热带高压位置往往偏北,东亚夏季风偏强,有利于我国北方地区降水偏多,而长江流域降水较常年同期偏少,容易发生高温干旱。

章大全表示,预计今年冬季我国大部地区气温接近常年同期到偏高,但气温冷暖起伏显著,强降温和升温事件频繁。降水方面,全国降水总体偏少,空间上将呈“北多南少”分布。

## ▶ 不同地区可有针对性地 做好生产生活准备

章大全说,今冬拉尼娜状态持续,各地可根据气象灾害风险有针对性地

做一些生产生活准备。

他说,冬季东北、华北、内蒙古、新疆等地可能出现阶段性大风、强降温和降雪天气过程,设施农业和畜牧业存在冻害、白灾和大风灾害风险。同时,供暖用能需求可能出现阶段性用能峰值,建议相关地区提前做好冬季防寒保暖所需的能源调配、物资储备和应急准备工作。

与此同时,北方和西南部分地区可能发生阶段性低温和雨雪冰冻天气,对输电线路、能源供给、交通出行等造成较大影响。阶段性低温也使得经济林果等遭受冻害的风险增高,需提前防范。

“今冬明春,华东南部、华中东部、华南东部等地气温偏高,降水偏少,形成冬春连旱的风险较高,建议加强水资源调度管理和农田水利设施建设。”章大全说,上述地区森林火险等级较高,建议加强火源监测管控和野外用火管理。

此外,我国大部地区气温冷暖起伏显著,对人体健康带来影响。强降温和升温事件频繁,需关注气温剧烈变化对人体呼吸系统、心脑血管等疾病的影响。

新华社北京12月15日电

# 5个小妙招 拯救“干眼打工人”

干眼症是眼科常见病,我国约3亿人受其困扰。了解干眼症的预防和治疗方法,养成良好的用眼习惯,可以有效减少干眼症的发生。今天,眼科专家针对“干眼打工人”普遍关心的问题,进行权威解答。

## 干眼症能根治吗

多数干眼症患者通过合理的治疗和护理可以有效控制症状。部分有明确病因引起的干眼症(如某些药物副作用、眼部手术后等),在去除病因后可能会得到改善甚至痊愈。但大多数患者需要长期坚持治疗和良好的用眼习惯,才能维持眼部健康。一旦过度用眼或者熬夜,可能导致症状卷土重来。

## 干眼还能戴隐形眼镜吗

能否佩戴隐形眼镜取决于干眼症的严重程度。轻症患者,必要时可短时佩戴隐形眼镜,同时需注意摘戴的卫生条件。干眼症状比较明显的患者,尽量避免戴隐形眼镜。因为,隐形眼镜会加重眼部干涩不适,如果上皮有损伤,还会显著增加感染的风险。

## 眼睛干能用人工泪液吗

如果眼睛只是偶尔或轻度干涩,可以到药店购买非处方的人工泪液来缓解症状。需要注意以下几点:

选择合适的人工泪液。人工泪液分为含防腐剂和不含防腐剂两种。如果每天使用次数不超过4次,可以选择含防腐剂的人工泪液。如果需要频繁使



资料图片

用,建议选择不含防腐剂的人工泪液;避免使用减少眼睛发红的滴眼液,因为这类滴眼液可能会引起其他眼睛刺激;如果症状持续或加重,应及时就医。

## 见风见光流泪是干眼症吗

见风见光流泪是干眼症的常见症状之一。如果在屋内也常常流泪,需要到医院明确是不是有泪道阻塞的问题。如果只是见风见光才流泪,考虑眼表的保护不够、干眼的可能性大。除了使用人工泪液润滑眼睛,还可以用下列方法缓解眼干症状:

**热敷** 每天使用温热的毛巾(40—50摄氏度)敷眼10—15分钟,有助于疏通眼睑腺体,促进泪液分泌。

**避免刺激** 减少在风大或强光环境下的暴露,外出时可以佩戴护目镜。

**调整生活方式** 保持良好的用眼习惯,如每隔一段时间休息眼睛,避免长时间使用电子设备。

## 眼干又须用电子产品怎么办

**调整用眼习惯** 定时休息,遵循“20—20—20”规则,即每20分钟看远处20英尺(约6米)的地方,持续20秒,让眼睛得到休息;有意识地多眨眼,帮助泪液均匀分布在眼表面,减少干涩。

**优化工作环境** 调整屏幕位置,屏幕应位于眼睛水平线稍下方,距离眼睛约50—70厘米,使睑裂暴露在空气中的宽度变窄,利于眼部湿润。

**调节屏幕亮度** 避免过亮或过暗的屏幕刺激眼睛。

**改善室内环境** 使用加湿器,保持室内湿度在40%—60%之间,减少眼睛干涩;避免空调或风扇直吹眼睛,减少泪液蒸发。

**眼部热敷** 用上面介绍的方法对眼部进行热敷,必要时使用人工泪液湿润眼睛。

据《北京青年报》

## 父母心血管代谢史 或增加孩子心脏损伤 早发风险

新华社赫尔辛基12月14日电(记者 朱昊晨 徐谦)芬兰东芬兰大学日前发布新闻公报称,该校等机构研究人员发现,父母若有高血压、2型糖尿病或高脂血症等心血管代谢疾病史,其子女从青少年到成年早期阶段,心脏结构与功能损伤的风险可能更高。相关成果已发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上。

研究对英国1595名青少年从出生起开始随访,并在17岁至24岁期间多次对他们进行心脏超声检查等评估,以观察其心脏结构和功能的变化情况。其中,约三分之一青少年的父母有心血管代谢疾病史,如高血压、2型糖尿病和高脂血症。

结果显示,父母有心血管代谢疾病的这些青少年,17岁时左心室肥厚患病率为1.3%,到24岁时增加了4倍;相比之下,无心血管代谢家族史的青少年患病率仅增加了2倍。在综合考虑分析血压、心率、社会经济状况、吸烟情况、体力活动与久坐行为,以及体脂率、体重指标等因素后,研究团队得出结论:父母有心血管代谢疾病的青少年,出现心脏结构和功能损伤风险的可能性更大,相关风险增加约20%。

研究人员在公报中表示,新研究凸显了家族病史在心血管风险评估中的重要性。父母通过管理血压、血脂等风险因素并采取更健康的生活方式,有助于改善自身及下一代的健康基础。

研究人员同时提醒,青春期是心血管代谢疾病演变的关键窗口期,有家族史的青少年心脏损伤进程更快的现象值得关注。

## 糖尿病前期“逆转”血糖 可显著降低心血管 疾病风险

新华社柏林12月16日电(记者 褚怡)一项最新国际研究发现,糖尿病前期人群通过改变生活方式使血糖恢复到正常范围后,他们发生心肌梗死、心力衰竭及过早死亡的风险可降低约一半。

糖尿病前期指的是个人血糖值已经超出正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。如果不对此类人群进行干预,其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。

来自中国、美国、德国等多国机构的研究人员分析了美国和中国各自开展的糖尿病预防研究的数据。研究共纳入近3000名糖尿病前期患者,并分别进行了约20年和30年的追踪随访。

分析结果显示,在体重减轻幅度相似的情况下,血糖成功恢复正常后的患者,他们因心血管疾病死亡及因心力衰竭住院的风险显著低于血糖持续偏高者。总体而言,通过早期干预血糖恢复正常后的患者,他们的心血管疾病死亡风险降低了约50%,总体死亡率也明显下降。相关成果已发表在英国《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》上。