

暴雨、冰雹和雷暴大风 强对流天气为何频繁

□新华社记者 刘诗平

连日来,我国中东部地区持续降雨,并频繁出现雷暴大风、冰雹和短时强降水天气。中央气象台预计,4日至5日,东北地区东部、云贵高原、江南、华南等地的部分地区仍将有大到暴雨,局地大暴雨,并伴有短时强降水等强对流天气。4日至6日,京津冀等地部分地区有小到中雨或雷阵雨,河北中部等局地有10级以上雷暴大风或冰雹。

近期,雷暴大风、冰雹和短时强降水为何频繁出现?气象专家表示,东北、华北多地遭遇雷暴大风、冰雹,幕后推手是盘踞在中高纬度高空、逆时针旋转的大型冷气团——东北冷涡,它既可以让同一地区连续数天反复出现同一种天气,也可以在一天之内引发复杂多样的天气现象。

“近期我国北方地区受回旋少动的东北冷涡控制,冷涡后部不断有冷空气南下,导致华北、东北地区、黄淮等地出现强对流天气。”中央气象台首席预报员马学款说。

马学款分析,由于冷涡后部高空冷平流活跃,高低层温差和垂直风切变增大,大气不稳定能量快速积聚。虽然水汽条件整体一般,降水分布极不均匀,但雷暴大风、冰雹较为显著。

南方地区强对流天气方面,主要表现为暴雨频发的同时伴有短时强降水。马学款表示,南方地区水汽条件充沛,不稳定能量高,短时雨强大,但天气系统移速快,主雨带位置不稳定,强降水中心较为分散。随着北方南下冷空气势力增强,副热带高压南退,预计6月4日至9日,主雨带将由长江中下游沿江一带逐渐南压至江南、华南。

同样是强对流天气,北方多表现为雷暴大风和冰雹,

南方则是暴雨频发并伴有短时强降水。对此,马学款分析,东北冷涡具有强垂直风切变和上冷下暖的不稳定层结特征,中层大气较干,利于雨滴蒸发冷却形成雷暴大风,温度层结也适宜冰雹的生成。南方则有持续的暖湿气流输送,中低层大气饱和程度高,热力条件与动力辐合共同作用,更容易产生高效率的短时强降水。

专家提醒,近期中东部降雨频繁且多伴有强对流天气,相关地区需关注局地强降雨可能引发的山洪、地质灾害,以及降雨和强对流天气对城市运行、农业生产、交通运输等带来的影响。

此外,中央气象台预计,从6日夜开始,南方将有一轮大范围降雨过程,需关注降雨叠加影响及暴雨灾害风险。

(新华社北京6月4日电)

考前睡不好、吃不下 专家支招助考生稳定发挥

□新华社记者 黄筱

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶

等,有助于缩短入睡时间。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯,明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、疾步行走40分钟等来缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

(新华社杭州6月4日电)

中医说芒种: 仲夏来临,无“湿”自通

□新华社记者 田晓航 帅才

6月5日,夏季的第三个节气“芒种”即将到来。天气炎热、雨水增多,如何因地制宜积极调养,舒畅身心?

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来,芒种节气北方以热为主,偶有短时雷雨,总体热重于湿,多汗、头重、乏力等情况多见,需重视养心、防热、护气,避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒,以防滋生痰湿、损伤脾胃,从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神,气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”,能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调,芒种时节北方新麦已经成熟,主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等,十分贴合。

此时进入梅雨季节的南方,则是湿重于热,人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷说,湿热裹挟下,肥胖或痰湿重的人容易多汗,若不及时更换衣物易生痱子或疖疮;瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗,常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状;此外,蚊虫繁衍迅速,容易引发感染。

“这一时节消化功能显著减弱,宜多食清淡之品,如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒,老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果,有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐,多食营养丰富的流质或半流质食物,饮品宜选择淡茶或白开水。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效,适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用;枇杷叶粳米粥也可清胃热、止呕逆、润肺燥;部分可食用品种的仙人球花性凉味甘,具有清热解毒、消肿止痛、润肺止咳等功效,可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展,是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊暑霖说,一些中医外治法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位,可改善大便黏腻、四肢沉重;在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐,能舒缓肩背酸痛、头昏乏力;对于心火扰神引发的失眠多梦,耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位,可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲,不妨在午时小憩15至30分钟,帮助养心安神、缓解暑热疲劳;在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走,微微汗出即可,有助于宣透湿热。

“祛湿不贪寒凉,清热不伤正气,养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动,疏泄体内湿浊,顺时养护身心,从而安然度夏、固本养元。

(新华社北京6月4日电)



我国科学家破解农作物花期按需抗冷机制

■6月3日,在种子创新全国重点实验室,中国科学院遗传与发育生物学研究所许操研究员(左)和博士后陈树栋在观察改良后的水稻生长情况。

中国科学院遗传与发育生物学研究所许操研究员带领的智能育种攻关团队经过长达8年的持续攻关,发现首个农作物生育期低温感知的小肽信号,破

解农作物花粉发育低温感知和信号转导机制。该机制阐释了植物在面临不可预测的短期冷害时,如何通过“按需抗逆”实现精准高效防御,保障韧性稳产。该成果于北京时间6月3日在线发表在国际学术期刊《自然》。

新华社记者 金立旺 摄

声明公告

◆微信办理 wb99ok

yzwb_36524

◆广告咨询 8862 9347

声明

石家庄市交通运输综合行政执法支队执法人员崔国安,男,执法证号:03010017084;郭金龙,男,执法证号:03010017212 由于丢失执法证件须注销。李晟,男,辅助执法证号:FZ010013042 丢失。特此声明。