

今天是第64个世界气象日,气候行动迫在眉睫

热得更极端,冷得也更极端

本报讯(记者 马丹)极端天气频现,气候危机日益凸显,今天是第64个世界气象日,今年的主题为“气候行动最前线”。专家提醒,气候行动已迫在眉睫,积极采取措施减缓气候变化发展趋势。

世界气象组织日前发布报告,2023年是有记录以来最热的一年。我国也不例外。昨天,中国天气网联合国家气候中心公布的一组分析调查显示,2023年,我国平均气温达到

10.7℃,刷新了2021年才创下的最暖纪录,成为新的“史上最热年”。1951年以来的73年间最热的三年为2021年、2022年、2023年。

调查显示,我国一年四季都在悄悄变暖,只不过冬季变暖趋势最明显。极端气温的频繁出现,已经让气候变化变得更为直观。比如,2023年初夏,华北、黄淮地区接连遭遇五轮高温热浪。“21世纪以来极端暖事件频发,破纪录已成常态。全球变暖并不是普遍而均

匀的升温,而是热得更极端,冷得也更极端。全球变暖背景下北极出现明显增温,大气经向型环流更加突出,这些都有利于强寒潮的出现。”中国气象局气候服务首席专家周兵提醒,这也是为什么21世纪以来,我国极端冷事件的数量虽有所减少,但强度并未减弱。

气候变化的影响并不仅仅体现在单个极端事件上。上海市气候中心朱雪妍博士说,世界气象组织报告说2023年是全球有气象记

录以来的最暖年份,其中一个重要的原因就是厄尔尼诺现象的回归。“去年5月开始进入厄尔尼诺状态,12月达到峰值,2024年1月开始衰减,并预计在4月份前后结束。这是一次中等强度的厄尔尼诺事件,强度居历史第五位。尽管这次厄尔尼诺事件的峰值已经过去,但是,影响仍将继续。研究表明,厄尔尼诺对次年夏季的影响比较强,比如,1998年汛期我国出现了持续暴雨,并引发流域性洪水。”



郁金香、樱花、迎春花、海棠花、玉兰花……春暖百花开,万物齐复苏,让我们一起到沪上各大公园赏花吧

赶走“春困” 赴一场浪漫花约

穿汉服的女孩在人民公园海棠园赏花 杨建正 摄

大宁公园 50万株郁金香绚烂绽放

静安大宁公园郁金香花海重磅回归,多达26个品种、约50万颗种球,种植面积超10000平方米。

据悉,今年大宁公园引进了50万株早、中、晚不同花期的郁金香,主要分布在公园内的三处标志性景点,即罗马广场、北门广场和南国风光。这三处观赏点以性状各不相同的郁金香为基础,再依据花色、花期、株高等特性进行色块的调整,搭配不同风

格的设计主题,呈现出形色各异的郁金香花海。

在郁金香品种的选择上,今年园方除保留往年受大众欢迎的常规品种外,还引进了一些新品种。其中,较为稀有的2个重瓣品种“太阳”“黑英雄”及6个饰边品种“花边红葡萄酒”“兰巴达”“拉布拉多黑”“水晶美人”“黄水晶”“白水晶”是一大亮点。

本报见习记者 陈佳琳



大宁公园郁金香花海 本报记者 周馨 摄

浦东高东 首条樱花巴士正式出发

昨天,已走过十余个春秋的浦东高东镇樱花节再度拉开序幕。为了迎接樱花季的到来,今天,全市首条樱花巴士线路在高东正式出发。

据介绍,高东的樱花品种主要是染井吉野,属于中樱。前段时间上海温度较低,入春晚,因此除了部分早樱绽放外,多数樱花仍蓄势待发,下周将陆续迎来繁花盛开。此次樱花节将持续到“五一”前后,且量身定制首条樱花主题的文旅公交线路。

记者登上这趟樱花“限定款”公交车体验了一番。不仅车身装饰着蓝粉色樱花图案,在7个公交站点也都营造出“浪漫樱花”的主题,颇有动漫风。公交线路的报站方式也非常特别,落樱缤纷樱花园、樱花集市光灿路、樱花大道洲海路、繁花似锦园二路、百花争艳生态园、樱你绽放杨园站。一路“繁花”相伴,让乘客沉浸在花的世界中。

本线路为樱花季限定款,运营时间从3月23日至4月14日,基本逢周末及国定节

假日营运,首末班车时间为9时到17时,采用线上+线下的多种售票方式,单程票价3元,一日票价10元。乘客可以通过支付宝或微信搜索“浦交行App”提前购票,或在营运日到航津路地铁站2号出口处公交站台、杨园公交首末站等地现场购票。

本次樱花节以“乐享春日,共度光‘樱’”为主题,从开幕式开始,游、购、吃、住、行五大板块同时发力,整合镇内多处文化体育旅游资源,在樱花园、生态园、新跃路等地开展了丰富的活动,包括樱花节文创集市、邻里中心樱花限定下午茶、门球体验活动等。 本报记者 宋宁华

辰山植物园 万亩樱花林次第盛开

千米樱花道,云蒸霞蔚;万亩樱花林,次第盛开。松江辰山樱花季主题活动已开启。每逢周末,大量游客慕名而来,在面积约5.8万平方米的辰山樱花园内赏花拍照。对此,松江警方做足预案,全力保障景区周边道路交通及内部游园安全有序。

“借助无人机优势,我们可以动态掌握道路交通情况,对可能出现的堵点、乱点及事故现场进行实时的动态监测,

助力现场民警精细化管理。”松江交警支队民警柳俊杰告诉记者。利用无人机的喊话功能,松江警方对责任清楚的轻微事故开展“快处快撤”,提高通行效率。

今年,松江交警在原有2640个停车位的基础上,额外增加道路临时停车位1000余个,根据停车场及路口实际流量情况,在辰塔公路、辰花公路、沈砖公路等路段开辟临时停车区域。松江警方与高德地图深度

合作,实时发布停车指南。同时,优化信号灯调整,实时调整辰山植物园周边路口的信号灯绿信比,避免市民出现因驾车出行长时间等候停滞而影响赏樱兴致。

辰山植物园景区还设置多个“一键报警”呼叫系统,游客遇到紧急情况或需要寻求帮助时,直接就近按下景区内灯柱下显眼位置的报警按键,就能“一键报警”,实时进行可视化对话,接警人员能立刻了解报警人所在的具体位置和周边实时情况,还能通过可视对讲功能对报警人员进行安抚和沟通。 本报记者 杨洁 特约通讯员 李辉

现在年轻人爱调侃,“春困夏倦秋冬眠”,阳光明媚,万物复苏的春天,有些人总觉得没有精神,或者白天没精神,容易犯困?这是为什么呢?带着疑问,记者走进上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病科。

“周主任,我现在精神多啦!”前来复诊的王先生十分高兴,感觉声音也洪亮了不少。这与上周他初诊时的模样很不一样。

“你人比较胖,是多痰多湿的体质,痰湿容易困阻阳气,使得阳气在白天不能有效开发,就会出现困倦、无精打采等症状。”治未病科主任周扬解释,“你的情况不严重的,药也不需要长期吃。”听到周扬的话后,王先生更是安心了。

周扬介绍,“春困”是春天到来出现的一种正常现象,这是因为随着天气逐渐转暖,人体的血管舒张,血液会更多地分布在皮肤和四肢,而大脑的血供相对减少;同时,身体新陈代谢加速,消耗的能量也增加,因此容易感到困倦。换句话说,平时睡七八个小时,白天精神十足;春天同样睡七八个小时,大脑的供氧量也不一定达标,部分人群就会表现出春困的状态。

“经过短暂的午睡,适当增加户外活动时间,呼吸新鲜空气,同时合理安排饮食后会有明显的改善。”周扬说。

不少人认为“春困”是正常的生理现象,无需特别关注。然而,有些疾病打着“春困”的幌子,正在威胁健康。“白天困倦也是很多疾病的一个信号。”周扬分析,“常见的疾病包括糖尿病、甲状腺功能减退、睡眠呼吸暂停综合征、肝功能异常、贫血等。”

据了解,70%以上的中风患者在发病前5—10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续打哈欠,且伴有肢体麻木无力,头晕头痛等症状,就要怀疑是脑血管的问题。此时务必引起重视,及时就医。

肝脏是个“沉默的器官”,无痛觉神经分布——这意味着在患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,也应及时到医院通过相关检查排查肝病。

“甲状腺功能减退、贫血等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像。”周扬说,但这是“假春困”,若保持充足的睡眠之后,“春困”仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,就该到医院完善相关检查,对症治疗。

周扬还提醒,市民要养成良好的睡眠习惯,保持规律作息时间,避免熬夜,并在睡前避免接触咖啡、浓茶等兴奋性物质,保证充足的睡眠时间以及良好的睡眠环境。

本报记者 郜阳

阳光明媚的季节为啥总觉得没精神?

春天犯困正常,但也要警惕