



“流浪的太阳”回来3天就走 恼人的阴雨又将绵延一周

今冬雨日47天,逼近申城历史极值



本报记者
马丹

阳光才现身3天就匆匆“下线”，申城今起又被阴雨“魔咒”缠身。据徐家汇站气象资料，2018年12月以来，阴雨寡照的情况创历史极端纪录；今冬雨日47天，逼近历史极值；而从累积日照来看，和常年相比，今冬足足少晒了两个月太阳。不仅上海阴雨寡照，整个长三角地区都阴雨绵绵。

这个冬季，太阳为何一直在“流浪”？连阴雨何时才能终结？专家解释说，这场贯穿了整个冬季的连阴雨天气，和副热带高压位置异常以及正在发生的厄尔尼诺事件都有关系。“雨还得下一周，下周后半周，天气形势可能会有所改变。”

阴雨持续到3月上旬

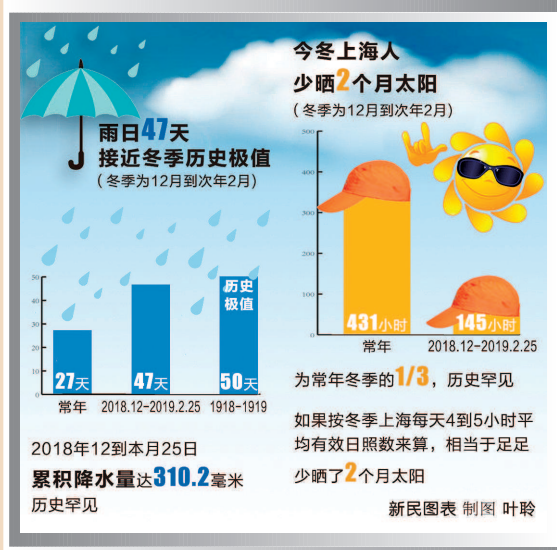
上海冬季(冬季为12月到次年2月)常年平均雨日为27天，平均日照时数431小时。截至本月25日，今冬上海的累积降水量已达310.2毫米，累积日照时数仅145小时，为常年冬季的三分之一，历史罕见。“如果按照冬季上海每天4到5小时平均有效日照数来算，相当于足足少晒了两个月太阳。”市气象局首席服务官张瑞怡说，今冬的雨日和降水量已经接近徐家汇站冬季的历史极值，历史上的雨日纪录出现在1918年到1919年的冬季，共有50个雨日。

通常，1月是上海最冷的月份，2月天气逐渐回暖，气温略有上升。但今年2月反常，平均气温不升反降，这和持续阴雨寡照天气有关，不少市民抱怨说天气好似“冬黄梅”。张瑞怡说，上海属于亚热带季风气候，通常，连阴雨天气出现在冷暖空气交汇频繁的春秋天，到冬半年会降水相应减少。“往年，即使有冬季连阴雨天气，也较多在冬末春初出现，罕见像今年的连阴雨。历史上，也只有1918年12月到1919年2月、1968年的12月到1969年的2月，这两个冬季的连阴雨可与今冬相比拼。”

昨天晚上，暂别几日的雨又重返申城，绵长的阴雨还没有收手的意思。张瑞怡说，由于冷暖空气交汇频繁，未来一段时间本市仍多降水过程，可能要持续到下一周。这种阴雨天气将持续到3月上旬。3月7日之后，天气形势可能转为过程性天气为主。“不过，气候统计上，通常划定12月到次年2月为冬季，因此，今冬雨日不会突破1918年到1919年冬季的50个雨日历史极值。”

都是厄尔尼诺惹的祸

不光是上海，我国包括长三角地区在内的南方多数地区，今冬都“浸泡”在雨水之中，且阴雨仍在继续。据中央气象台统计数据显示，从去年12月至今年2月22日，南方不少地区降水日普遍有40天至55天，较常年同期偏多10至15天，贵州、湖南、湖北、江西、浙江、安徽、江苏7省，平均降水日数均为1961年以来同期最多。江淮南部、江汉、江南等地，日照时数较常年同期偏少五到八成。不少网友调侃，还没到梅



雨中的新天地南里广场

杨建正 摄

天气好心情好 大有科学道理

——专家谈环境对人的心理影响

天气会影响情绪吗？古人“伤春悲秋”是否有科学依据？申城连绵阴雨，市精神卫生中心的医生明显感到门诊病人增加了，而心理学家也肯定了环境对情绪的影响。

市精神卫生中心门诊部副主任、主任医师王勇博士分享了一组研究数据：1982年—1983年的“厄尔尼诺”带来了极端天气，全球抑郁症新增10万例，精神疾病发病率上升8%。而今冬申城阴雨连绵，王勇医生也明显感到门诊病人增加了，许多患者反映近日乏力倦怠，精神疾病症状容易波动。“这也正好说明天气、季节对精神健

从神经心理学角度看，环境会为人的情绪“抹上底色”。“生活在大气中的人，就像离不开水的鱼，气压、温度、湿度和光照等，都会对人产生身心影响。”上海体育学院心理学教授贺岭峰解释，“这种影响是交感神经系统和副交感神经系统的变化，人的深层情绪是交感神经和副交感神经之间的相互拮抗、交替的过程，这是所有情绪

阴雨连绵的冬日 医院病人增加了

康的影响。从临床看，春季精神分裂、躁狂症发作较多，秋冬季抑郁证明增多。还有一种季节性情感障碍，由于冬季光照少、天气寒冷导致早上睡懒觉不愿出门，再加上室内密闭缺氧，容易引起抑郁、夜间失眠和生物节律紊乱。”

“人体5-羟色胺、褪黑素和皮质醇激素，都会通过生物钟的调节影响情绪和睡眠，而生物钟则对光照、天气等环境因素十分‘敏感’。”王勇医生进一步解释，“白天的光照，能通过生物钟抑

根据神经心理学 环境影响人情绪

的‘底色’。因此有时候并没有发生特别的事，人却感到莫名烦闷、着急。”

“另一方面，人类在丛林生活时期，天气、光线能见度直接影响生存，尽管当下已经没有从丛林时期那样的直接关联，但这种影响沉淀在进化过程中。”

制大脑松果体分泌褪黑素，改善情绪和睡眠。而褪黑素通常在晚上11时至凌晨1时达到分泌高峰，如果连续阴天或日照时间短，就容易导致褪黑素分泌增多，造成生物节律紊乱，引发抑郁。因此抑郁症在冬季、北欧地区更高发。”

王勇说，5-羟色胺是与情绪、睡眠相关的重要神经递质，它与褪黑素在体内需要保持平衡，褪黑素增多导致5-羟色胺减少，而抑郁症发病机制中最经典的假说，就是由于5-羟色胺减少所致。此外，肾上腺皮质激素中的皮质醇增多，也会导致抑郁和深睡眠减少。

贺教授说，这种情绪底色未必“发作”，但正因它们存在，在遇到外在刺激时更容易唤醒或激发情绪。

贺教授还分享了一个有关温度影响心情的实验——研究者统计手握热咖啡和冷咖啡的不同面试者对面试官热情度评价，结果发现拿过热咖啡的面试者认为面试官更热情，而拿过冷咖啡的则觉得面试官很冷淡。

规律生活和运动 给人带来好心情

那么，如何让心情能够“阴转晴”？王勇医生建议，应学会主动调节情绪，建立规律的生活作息，养成早睡早起的好习惯。例如晨起出门，找空气好、环境好的地方散散步，增加室外运动，用色彩鲜艳的服饰打扮自己，用绿色植物改善室内空气，用日光灯照射光照不足，或者参加各种交际活动都能够带来好心情。而如果这些方法都不能改善情绪，抑郁和失眠严重或者持续时间较长的，还是需要及时就医，积极寻求专业医师的帮助。

贺岭峰教授也提到运动和光照的作用——运动能让身体体温变高、血流加速，让身体分泌更多快乐激素“内啡肽”。实验证明，当达到7000—20000勒克斯的光照，就能够改善抑郁症状，这也是为什么建议抑郁症患者多晒太阳。此外，他认为“吃些甜食”也是“愉快”的方式，“对甜食偏好则是生物学基础的。糖是人体能量的来源，血糖浓度升高，心情就好。有一个美国心理学实验很有意思，心理学家统计美国保释官在一天中审批通过保释的概率，发现跟血糖浓度有关，午饭之前通过率更低，吃饱之后更宽容。” 本报记者 易蓉

雨期，已经“发霉”了。

为何江淮地区降雨增多，还提前出现在冬季？中国工程院院士、中国气象局气候变化特别顾问丁一汇解释，过去这种本应发生在夏季的长江流域持续性降水异常，提前到冬季出现，被称为“冬行夏令”——即在冬季出现夏季梅雨的大气环流和持续性降雨。入冬以来出现罕见的连阴雨，和正在发生的厄尔尼诺脱不了干系——据气候监测，赤道中东太平洋海温持续偏高，进入厄尔尼诺状态。

厄尔尼诺事件发生时，中东太平洋近赤道地区海温升高，犹如一个热水炉，将海洋上空的大气加热。上升的气流，流向热带西太平洋并下沉，加上这个地区海水温度偏低，

会使得在冬季本来应该停留在热带西太平洋的副热带高压偏强偏西并稳定维持，加上南支槽阶段性活跃，两者引导了大量低纬度的水汽向我国南方地区输送。与此同时，入冬以来冷空气活动多，且势力较强，因此，冷空气频繁在南方地区交汇，导致我国南方罕见的持续阴雨寡照天气。

张瑞怡说：“厄尔尼诺的影响，不是针对一个点、一个区域，而是影响整个大气环流。”其实，在地球的另一端，美国西部干旱地区的降雨近期也异常增多，气候异常很是显著。

“四个雨季”说法不成立

这两天，“南方未来半年至少还有4个雨季的”话题在网络上引起

热议。有网友戏言，告别冬季阴雨寡照，未来半年，还有“春雨绵绵、清明雨纷纷、梅雨下不停、夏季暴雨猛”等着上场。对此，气象专家说，“四个雨季”说法并不成立。

“气象学角度来说，这四个‘雨季’，不会出现在同一时空里。3月到5月上旬，江南出现春雨期。4月至6月中上旬，是华南前汛期，随后雨带北抬，长江中下游进入梅雨期。6月下旬，华南进入后汛期直至9月至10月，其间会有台风等东风带系统降雨。”张瑞怡说，“清明时节雨纷纷”这句古诗词，对上海并不适用。上海在清明节气期间，一般无雨的日子比雨日多。“通常，在这个节气里，灾害性天气多为雾、风，关注较多的是‘倒春寒’的天气。而近年

来，上海的梅雨也呈现‘非典型’特征，一改细雨绵绵的温柔，变成过程性天气的快快来去。”

厄尔尼诺年是否会给今夏气候带来多雨天气？张瑞怡表示，厄尔尼诺是发生在赤道地带的气候事件，不会对我国的天气气候产生强烈的直接影响，但会通过大气环流等来影响中国。在历史上的厄尔尼诺年里，我国夏季通常多雨多涝。“但对于上海这么一个极小的区域来说，厄尔尼诺和当地天气，并不是一对一的绝对关系，影响天气事件的因素太多也非常复杂。就比如，1998年超强厄尔尼诺年，我国长江流域夏季遭受严重的洪涝灾害，但上海降水和常年相比并不太大异常，反而是第二年的降水更多。”