

冷空气“开着小车”来沪报到

12℃! 下半年最冷早晨今天出现



本报讯(记者 马丹) 随着强冷空气不断南下,长江中下游一带都迎来下半年来最冷的早晨,其中,江汉、江淮、江南的最低气温降到只有10℃上下,华南部分地区的昼夜温差超过10℃,而上海下半年以来的最冷早晨也在今天出现,市区最低气温在12℃附近,郊区大多数区域最低气温跌至个位数。

申城正在步步进入深秋,冷空气也频频“亮相”,成为天气舞台上当仁不让的“C位”。

冷空气移动速度堪比汽车

人们常说,冷空气来袭,那么,冷空气究竟是什么?它究竟从哪来?又跑得有多快?冷空气是使所经地点气温下降的空气

团。其实,影响我国的冷空气都起源于同一个地区,即北极地区。冷空气从北极出发南下,途经纬度、海拔“双高”的西伯利亚地区,就会在这片处在大陆内部、被喻为北半球寒冷中心的区域里加强堆积,积蓄能量,随后在高空西北气流的引导下最终爆发,并不断南下,进而入侵我国。不同强度冷空气的移动速度不同,弱冷空气的移动速度要快于强冷空气和寒潮。不同强度的冷空气在陆地上移动的速度约为每小时20-80公里,平均时速为50公里,相当于汽车在城市道路中的行驶速度。

别以为冷空气是秋冬的“特产”。在我国,一年四季都会受冷空气影响。其中,每年的9月到来年4月,是冷空气最活跃、实力最强盛的时段。冷空气降温能力不同,获得的称呼也不同,分别为弱冷空气、较强冷空气、强冷空气、寒潮。有的冷空气只是“小打

小闹”,带来一些气温波动;有的则是“高冷霸气”,制造大范围雨雪降温。受纬度、地理位置、地形等因素影响,我国冷空气活动北多南少,云南西部、广东、广西等地是冷空气较少抵达的地区。

推荐“洋葱式多层穿衣法”

对上海而言,近日天气确实不错,天蓝云白秋光好。但是,在一波又一波的弱冷空气助推下,10℃左右甚至10℃以上的昼夜温差,也让不少人“凌乱”。市民早晨出门体会到秋凉似水,中午又感觉秋燥烦人,到晚上秋意开始“冻”人。根据全国“乱穿衣预警”地图,上海已经进入“忽冷忽热乱到心塞”的区域了,公众最好采取“洋葱式多层穿衣法”,像洋葱一样一层一层穿搭,不同季节衣服的叠加组合,比如,T恤、衬衫、外套层层叠加,热了可脱,冷了可穿。

下周干爽少雨 气温起伏不大

本报讯(记者 马丹)“霜降”节气,草木摇露为霜,天寒莫忘添衣,意味着天气越来越凉,早晚温差继续加大。上海中心气象台预报,未来一周,上海的天气非常符合“霜降”节气秋高气爽和少雨的特点,以晴或多云的天气为主,但是,冷空气正越来越活跃,逐步将申城“推”入深秋,下周将有两股弱冷空气到访,气温也会在冷空气影响下出现波动。

据预报,两次弱冷空气过程会分别出现在27日到28日、29日到30日,冷空气势力并不强,因此,降温幅度也不算太大,29日气温较低,预计全天都在1字头,为15℃~18℃。此外,冷空气还会在28日夜间至29日带来一场秋雨。



新民随笔

分期的诱惑

郁晶陶

除了买房、买车,你在日常消费中用过“分期”吗?很多人的回答,应该是肯定的。

目前,不少企业、平台都想在信用支付领域分一杯羹,这类产品的广告和推送让人看得眼花缭乱。线上购物时,很多商品页面直接显示可以分几期付款,每期付款金额。你想买一样商品,担心自己没钱?商家比你着急。

最近,跟一个朋友聊起这个话题。朋友感叹,分期的诱惑太大,曾经不知不觉就花了很多钱。

举个例子:某款无线耳机近两千元,这个价格有些昂贵,普通消费者需要掂量掂量。但商家告诉你,可以分24期付款,每月“只需”83元。给人的感觉,这款耳机是不是瞬间变得很“便宜”?

有时候,商家还会更“贴心”地算给你看,选择分期付款,相当于每天“只需”支付几元几角。

这就是分期可能造成的错觉,它会让人觉得自己没花多少钱。虽然理性会说,这几千、上万块钱终究是你自己付,还会告诉你,分期意味着提前占用了未来的花销,但不是所有人都能听从理性的召唤,而且人往往健忘:下个月你还会记得有多少预算已经花出去了吗?

当然,如果只是买一件商品,比如上面说的那副无线耳机,每月83元,不算多大的花销。但有些人抵挡不住分期的诱惑,积少成多,每月要支付的金额就像滚雪球一样越来越大,直至自己的月收入无法覆盖开销。如果再进一步,已经养成了大手大脚、收不抵支的消费习惯,那就更糟了。

分期不是洪水猛兽,它可以让消费者在资金使用上更加灵活。但是,不要被它带来的错觉误导。我那位朋友的方法,是列一张收入支出表,把分期付款的金额明确列入未来的月度支出之中,直到付清。这样就能提醒自己,未来有多少收入已经预支,还有多少花销空间;也能对自己的收入支出状况有一个清楚的掌握,量入为出。这不是拒绝分期,而是把主动权收回自己手中,不被营销话术操纵。

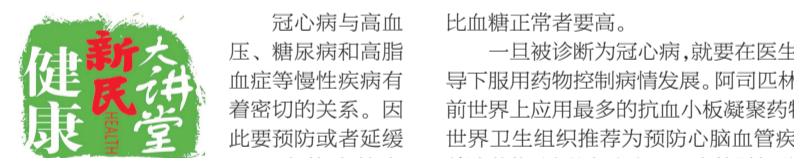
要让分期更好地为己所用,而不被它轻易诱惑,不妨从列一张表开始。

医学专家忠告高血压患者——

规范治疗心血管疾病,药不能停!



两位专家在新民健康大讲堂给大家带来健康科普



冠心病与高血压、糖尿病和高血脂等慢性疾病有着密切的关系。因此要预防或者延缓冠心病的病情发展,控制好血压、血糖和血脂指标是非常关键的措施。前天下午举办的“建设健康上海,新民健康大讲堂进社区系列活动暨第64届新民健康大讲堂”现场,来自复旦大学附属中山医院、附属华山医院的两位专家,给大家带来了“让高血压患者远离心脑血管疾病”的健康科普。

冠心病治疗的ABCD策略

中山医院心内科研究员张英梅说,冠心病长期药物治疗应当遵循 ABCD 策略,A指的就是长期服用阿司匹林,抗血小板治疗。B指的是血压控制,可减少冠心病的急性事件,减少高血压的并发症。C指的是降低胆固醇,血清胆固醇增高应通过饮食控制和适当服用降脂药,可大大降低心梗的再发率。D指的是治疗糖尿病,糖尿病不仅可以引起血糖增高,也是引起脂质紊乱的重要原因。在同等条件下,糖尿病患者的冠心病患病率

比血糖正常者要高。

一旦被诊断为冠心病,就要在医生的指导下服用药物控制病情发展。阿司匹林是目前世界上应用最多的抗血小板凝集药物,被世界卫生组织推荐为预防心脑血管疾病的首选药物,被誉为治疗冠心病的“基石”。长期服用阿司匹林,可以保护特别容易患心脑血管疾病的人,能减少心脑血管疾病的发生和复发以及心脑血管疾病引起的死亡。

阿司匹林是效益风险比很高的药物,其获益远远大于风险。她提醒,服用阿司匹林肠溶制剂,可以有效减少对胃肠道的刺激,避免胃肠道不良反应的发生。阿司匹林肠溶片应在餐前至少30分钟服用。阿司匹林长期治疗冠心病时不宜停用。

大多数人对阿司匹林耐受

“虽然高血压是心血管死亡的首位危险因素,但是大多数高血压患者对降压目的不甚了解。”华山医院心内科副主任医师高秀芳说,许多患者认为血压维持到一定水平就是达到了降压的目的,而事实上高血压治疗需要长期规律地用药维持,不然就有心脑血管事件发生的风险。

心脑血管疾病作为一种慢性病,是可以

预防的。一是生活方式的干预,第二是药物的干预,包括各个危险因素的控制。“提起阿司匹林,大家再熟悉不过了。但也有不少患者对于阿司匹林很有顾虑,担心要把胃吃坏掉的。我国的患者中能规范地遵医嘱服用阿司匹林的比例很低。”高秀芳说,其实,只要正确服用,大多数人是耐受的。

“阿司匹林并不是降压药,为什么高血压患者要吃呢?为了防止心血管事件的发生。通常,只要有心血管疾病,又没有禁忌症,就可以服用阿司匹林。”高秀芳表示,仅有高血压,无其他疾病,由于阿司匹林潜在的出血反应会抵消潜在的获益,所以不太推荐服用。

在生活方式的干预上,高秀芳建议,合理饮食,戒烟限酒,适当运动,保持心理平衡,摄入足量新鲜蔬菜和水果,少吃动物内脏、肥肉等高胆固醇食物;控制体重,加强身体活动和锻炼。“任何时候都不要放弃控制体重,这个很重要,生活方式干预可以降低40%心血管事件导致的死亡。”

拜耳南中国心血管治疗领域执行总监陈建说,随着人口老龄化日益严重,心血管疾病的发病率日益升高,给患者、家庭和社会带来极大负担。拜耳在心脑血管领域深耕多年,深知疾病管理的复杂性,关注治疗的同时,还开展多样活动提升公众疾病认知,在全社会形成积极预防心脑血管疾病的共识。今年,拜耳支持上海市医学会组织的“健康心动”百日行动健康科普活动,通过公益视频投放、科普宣讲、基层交流直播会、科普小红书出版发行、科普抖音大赛等全方位覆盖上海市民。在首个“百日行动”获得了圆满成功的基础上,第二个“百日行动”也已经启动,预计将上海成功的科普模式推广到周边省市。

本次活动由上海市卫生健康委、市体育局、新民晚报社联合主办,上海市健康促进中心、徐汇区漕河泾街道宾阳居民区新时代文明实践站协办,拜耳中国、华氏大药房为支持单位。可通过新民网、新民晚报强国号观看。

本报记者 左妍



扫二维码 回看直播

本月沪牌最低成交价90600元

本报讯(记者 张钰芸)本月私车额度拍卖今天上午举行。本月个人额度投放14000辆,个人在用车有效额度委托拍卖1435辆,合计拍卖总数15435辆,参加拍卖人数121778人,比上月减少5826人,中标率12.7%。最低成交价90600元,平均成交价为90726元。

本报讯(记者 王蔚)我国著名的外国文学研究专家、英语教育家、资深翻译家黄源深学术思想研讨会,今天上午在上海对外经贸大学举行。今年八十寿庆的黄源深教授在英语教育和文学翻译等领域辛勤耕耘五十余载,著述丰硕。他翻译的《简·爱》被收入人教版高中语文教材,被誉为“最好的《简·

“最好看的《简·爱》”影响几代读者

爱》译本”,在几代读者中产生了很好反响。黄教授在英语教育领域也取得了不凡成就。他多年担任教育部外语教学指导委员会委员,编写了《汉英散文比较赏析》

《二十世纪外国文学作品选》《高校英语教材1-8册》《全国翻译专业资格考试教材》等十余套重点英语教材,两次获国家级优秀教学成果奖。