

# 秋凉 秋雨

# 桂花香满城 下周成主角



丹丹看天气

本报讯(记者 丹丹)阳光灿烂,秋风轻拂,满城桂花香。由于风小、湿度大,今天早晨本市部分郊区出现了雾,崇明、奉贤、青浦局地能见度不足

500米。气温也有小幅回暖,早晨的气温比前两天高了少许,市区的最低气温达到了19℃多,郊区大多在15~18℃附近。白天最高气温回升到了26℃上下,多了一丝燥热,少了一些秋高气爽。

由于近日温湿度适宜,上海空气中满是甜甜的桂花香。今年申城加长版的夏季,导致桂花较往年开花晚——上海植物园内早银桂首花比以往正常花期晚了约两到三周,是上海植物园有物候记录以来最晚的一次。幸好降温后,桂花香气就如约而至。

气象专家说,桂花开花早晚、花期持续时间与气象条件密切相关,其中气温和湿度最为关键。桂花花苞形成之前,需要有5到7天的“启动低温”。早银桂是秋天里最早绽放的桂花品种,该品种的启动低温为19~21℃,如果最低气温保持在20℃以上且最高气温在25℃以上,通常一周内就会迎来桂花绽放,但是,如果最低气温低于20℃,就会延迟到一周以上。与此同时,湿润空气也有利于桂花开放,雨后早晚凉爽、白天湿热的天气最适合早银桂开放。

其实,这几日的桂花已经是今秋第二波了。首批桂花没开多久,就被国庆假期后半段的风雨吹打得很快凋谢。但也正是那波风雨,为桂花再度开放创造了天气条件。第二波的桂花在这几天



在古城公园里,大面积绽放的早银桂飘香,引来不少市民游客观赏

杨建正 摄

竞相开放,而且这次开花范围更广,香气更浓郁。上海也推出了赏桂地图,各个区的主要公园里均有桂花飘香。

许多市民发现,到了夜晚,桂花的香气似乎变得更香了。为什么桂花“夜来香”?市气象局服务首席邬锐说,桂花在夜里闻着更香,一方面是因为它会挥发一种芳香物质,这种物质需要通过空气中的水分传播,一天中傍晚和早晨的空气湿度往往最高,再加上寒露节气露水更重,这会使得桂花的香味更浓,传播也更广;另一方面,夜间环境更为宁静,人们

停下匆匆忙忙的脚步,注意力变得更加集中了,也能更敏锐地感受到桂花的幽香。

不过,气象专家也提醒,抓紧时间赏桂、闻香,明天起申城天气模式要发生转变。据上海中心气象台预报,低层偏东气流影响下,明天天气以多云到阴为主,阳光“隐身”,局部阵雨上线,气温有所上升,最高气温或将升至27℃上下。随着空气中水汽变得充足,16日前后,阴雨成天气“主角”。不仅如此,19日前后,新一股冷空气南下,不仅会送来秋雨,还会带来降温。

# 「沪牌」大闸蟹出口忙

上海海关提升通关速度为企业争「鲜」机

本报讯(记者 郭剑烽 通讯员 杨斌)又到一年菊蟹肥时,上海松江、崇明、青浦等养殖基地的大闸蟹迎来绝佳品味期。近年来,“沪牌”大闸蟹在热销国内市场的同时,也“跃”上了海外餐桌。日前,经上海海关所属松江海关检验检疫合格,11.2吨产自松江泖港的“黄浦江”牌大闸蟹顺利出口海外。今年以来,“黄浦江”牌大闸蟹已出口23.9吨。

“大闸蟹对于鲜活度的要求很高,出口时效特别重要。松江海关为我们提供了一系列便利化举措,在帮助我们源头把控出口产品质量的同时,畅通各个出口环节,为我们大闸蟹出口争得‘鲜’机。”上海振楚特种水产品养殖有限公司总经理毛鑫志介绍,“当下正值大闸蟹出口旺季,预计接下来还有80吨左右将陆续出口。”

为帮助大闸蟹扩大出口,促进辖区特色农产品产业发展,松江海关持续加强日常监管、优化检验检疫模式、提升通关速度,在严格开展安全风险监控和疫病监测工作的同时,畅通鲜活易腐农产品属地检查绿色通道,实现大闸蟹出口随报随检、随检随签,确保在1个工作日内完成货物的查验和证书出具。

上海崇明是长江水系中华绒

蟹蟹的发源地。崇明“清水蟹”不仅是崇明特色农产品,还入选了全国名特优新农产品名录。9月27日,经上海海关所属崇明海关检验检疫合格,一批60公斤崇明清水蟹从上海浦东国际机场顺利启运出口。据了解,今年前9个月,今年的生产季该关已累计监管保障13.81吨崇明清水蟹顺利出口海外。

为了让大闸蟹等对通关时效要求极高的货物快速出港,上海海关所属上海浦东国际机场海关通过不断探索完善“提前申报”通关便利化措施,将物流与通关环节紧密衔接,提高通关效率,以减轻现场作业强度。“针对大闸蟹‘鲜、活、急’的特点,企业在完成‘提前申报’后,我们根据企业申报信息,开展风险研判及后台单审确认。待货物运抵海关监管作业场所,即可获得放行或者查验的指令。目前浦东机场海关出口通关时效已压缩至不到1小时,大部分货物出口均能实现‘秒放’。”浦东机场海关物控查检二处副处长何冬安介绍。

大闸蟹、鳊鱼、沙蚕……今年以来,上海口岸水产品出口呈现增长态势。据统计,今年前8个月,上海口岸累计出口食用水产品29.1亿元,同比增长18.7%。



崇明海关对出口大闸蟹进行检验检疫

曹清华 摄

## 第 医 线

跑步、肥胖、寒冷、衰老……哪些因素伤关节? 专家为你解惑——

# 关节炎,不一定是冻出来的

10月12日是世界关节炎日。说起关节炎,很多人认为这是一种老年病,也经常听说周围有老人膝盖疼不能走路,去置换了一个人工关节。其实,关节炎分为好多种,最被我们所熟知的是骨关节炎,也称退变性关节炎,好发于老年人群。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一,因此年轻人也需要好好保护关节,预防损伤。在关节炎的防治中,仍存在不少误区。本报记者采访上海六院和华山医院的两位专家,为大家答疑解惑。

### 关节炎青睐久坐、缺乏运动、肥胖的人

上海市第六人民医院骨科副主任医师胡承方说,骨关节炎的高发人群包括老年人、更年期女性、肥胖者、长期从事体力劳动或过度运动的人、有家族遗传史的人。近年来,关节炎有年轻化的倾向,尤其青睐久坐、缺乏运动、肥胖的年轻人。骨关节炎的发生与体重过重、

关节过度使用、衰老、外伤以及先天因素有关。很多患者有这样的感受,夏天关节的症状可能还比较轻,但是一到季节变换,尤其是天气逐渐转凉的时候,关节就开始出现明显疼痛了,于是慢慢就形成了一个说法——关节炎是冻出来的。我们也常常听到老年人对年轻人说,“秋冬不要露腿,小心得关节炎”。

胡承方告诉记者,关节炎并不是“冻”出来的。受凉后腿痛确实是关节炎的表现之一,但寒冷本身并非导致关节炎的原因。寒冷和潮湿的环境可能会加重已有的关节炎症状。关节有时对天气变化敏感,主要是气压变化和炎症反应。随着气压变化,将会影响关节内的压力,从而引起疼痛。对于关节炎患者而言,其关节内本身存在炎症,天气变化可能会刺激炎症反应加重,导致疼痛敏感。

如何做到早期发现骨关节炎?首先要关注症状,关节是否出

现疼痛、肿胀、僵硬、活动受限等症状,尤其是在长时间活动后或早晨起床时;再者,要进行定期体检,关节检查有助于早期发现骨关节炎的病变;此外,保持良好的生活方式也很重要,避免过度运动、控制体重、保持正确的姿势等,可以降低骨关节炎的发病风险。

### 不运动和运动,哪种更伤关节?

很多人有这样的困惑,运动伤关节,不动也伤关节,矛盾如何解决?复旦大学附属华山医院运动医学科戈允申副主任医师说,高强度和高对抗的运动最容易伤关节,尤其是膝关节,例如长跑、足球和篮球等,可能会给膝关节带来较大的压力,容易引发损伤。然而,适度的跑步在正确的姿势和合适的鞋子配合下,可以帮助加强膝关节周围的肌肉,从而起到保护作用,

反而不容易伤害膝关节。

“运动是否伤关节,关键在于控制运动强度和运动量,避免过度使用。”戈允申强调,超出自身承受强度的运动也可能损伤关节。在膝盖没有受伤前或者没有退变等损害发生前,规律而中等强度的运动,对膝关节有保护作用。反之,如果膝关节已经出现问题,再去运动就要采取循序渐进的方式,也可以更换运动方式,减少对膝盖的进一步损害。为了在锻炼身体的同时避免伤害膝关节,建议选择低冲击力的运动,例如游泳、骑自行车和步行等。

### 热敷按摩、补钙补氨糖,哪种方法缓解关节痛?

相信很多人都尝试过热敷、按摩、针灸、补钙、补氨糖等舒缓关节疼痛的方法。对此,戈允申表示,热敷和按摩对一些关节疼痛可以

起到缓解作用,特别是在运动恢复期,能够增加局部血液循环,减少肌肉紧张和疼痛。针灸作为一种传统的中医疗法,通过刺激特定的穴位,也能在一定程度上减轻关节疼痛和炎症。

补钙和补氨糖则是通过提供关节所需的营养成分来改善关节健康。钙是骨骼的主要成分,而氨糖是构成关节软骨的重要物质。合理的补充可以帮助维持骨骼和关节的正常功能,减轻骨关节炎的症状。但对于严重的骨关节炎,单纯吃氨糖效果有限,且氨糖的疗效因人而异。

戈允申表示,最好的控制骨关节炎、延长关节寿命的方法,还是尽早地开始规律运动,增加膝盖周围肌肉力量的训练。同时,保持良好的生活习惯,避免关节过度负荷,在出现症状时一定要及时就医,接受专业的诊断和治疗。

本报记者 左妍