



# 告别暖湿,下周迎强冷空气

**本报讯** (记者 马丹)告别疾风骤雨,申城天气重回平静。描边大师“康妮”极限走位,在东海北部海面上变性为温带气旋,中央气象台昨晚已经对其停止编号。今天上海雨水停歇,回归多云天气,风力减弱,气温略有回升,在17~22℃之间。不过,暖湿离场,干冷补位,北方冷空气已经发货,强冷空气下周初“到货”,周二前后,受冷空气影响会出现大风和降温天气过程,周

中市最高气温降至17℃,最低气温跌至12℃左右,郊区跌破10℃,深秋初体验“上新”。

近期,影响我国的冷空气较弱,我国多地气温较常年同期偏高。据国家气候中心消息,今年10月我国气温为1961年以来历史同期第五高,海南、广东、西藏共有17个国家级气象站日最高气温突破10月历史极值。不过,11月3日至5日,一股强冷空气将横扫我国大部分地

区,即将扭转前期偏暖格局,其中,长江以北地区将迎明显降温,局地气温降幅可超12℃。这股强冷空气属“快闪型”选手,虽然来去匆匆,但影响范围较广,降温可深入华南,北方多地将体验换季式降温,东北、华北、长江中下游多地气温将再创今年立秋来新低。

秋风起,银杏黄,每年深秋,绚烂金黄的银杏美景便如约而至。从中国天气网推出的全国银杏观赏地

图来看,目前,北方大部地区的银杏已经或即将进入最佳观赏期,南方多地11月到12月上旬会陆续进入最佳观赏期。

秋天是一个美丽的季节。然而,它有时候却又让人十分烦恼,干燥的感觉遍布全身,嘴巴干、眼睛干,甚至全身痒痒挠到停不下来。这种现象常被称为“秋燥”。“感觉干”是一个笼统的说法,想要精准定义秋燥,还得靠气象说话——气象

学上,为了统计秋季的干燥程度,我们把日最小相对湿度≤30%的情况,定义为一个干燥日。干燥日数最多的季节不一定是秋季,但秋季却给人“秋燥”的印象,这与夏秋反差相关。夏季降水多,空气较为湿润,等进入秋季以后天气变得干燥,很多人却还没能适应,因而觉得很燥。等到冬春季,因为身体已经慢慢适应了干燥的环境,所以燥的感觉反而没有秋季明显。

## 新民随笔

### 泥土芬芳水芹菜

王蔚

芹菜,分为旱芹、西芹和水芹。旱芹在全国较为普遍,也叫药芹、香芹。西芹就是美芹,印象里是上世纪80年代才进入上海餐桌的。水芹就比较特别了,盛产于有着丰沛水源的我国南方,吃口混合着泥土的芬芳和水的润泽。《诗经·鲁颂·泂水》中这样写:“思乐泂水,薄采其芹。”这里的芹指的就是水芹菜。可见,水芹栽培在我国有悠久历史。

水芹可以清炒,也可以炒肉丝、炒香干、炒百叶,吃过水芹炒蛰子,几乎鲜掉眉毛。这里不妨晒几个我家的“私房菜”。一是水芹馄饨,用三分肉七分菜做馅,生抽调味,白糖提鲜,千万不要放麻油,否则会掩盖水芹的自然清香。如果用水芹加香菇、香干、木耳做素馄饨,也别具风味。二是水芹炒鸡蛋,完全没啥烹饪秘笈,但绝对下饭。三是冷拌水芹,洗净的水芹一定要入沸水焯透,捞出冷却后挤干水分,切段装盘。我喜欢糖醋汁的,有人觉得酸辣口更入味,但都不能

少了蒜泥,下酒特别爽口。

发现吗?这些年人们喜欢一窝蜂地以瑞、辰、嘉、瑶、宸、梓、宇为孩子取名,听到有哪个小孩叫“芹”吗?没错,水芹的芹。放到现在,喊曹雪芹一声“芹哥”,不违和吧?别看超市蔬菜柜里的水芹其貌不扬,但从前民间给读书人起的别号就叫“采芹人”。相传,遍布各地的孔庙前都建有水池,称为泮池,池上设有南北走向的石桥,池边栽满水芹,泮池也因此具有特殊的文化寓意。古代学子进京赶考前,都要到泮池采些水芹插在帽子上,作为对圣人的祭拜。《红楼梦》第十七回“大观园试才题对额,荣国府归省庆元宵”里,贾宝玉题联:“新涨绿添浣葛处,好云香护采芹人。”

“青青绿绿的叶,脆嫩嫩的茎,滴滴雅雅的态,亭亭玉立的女……”诗人笔下的水芹,与其说是“采芹”莫如称“采情”,更有些意韵吧。



### “环保蝴蝶”点亮荷塘夜色

这几天,夜晚逛新江湾城公园的市民游客都会被湖畔荷塘里一只只发光的蝴蝶所吸引,这些蝴蝶都安装了太阳能光伏板,白天吸纳电能夜晚发光,也是环保艺术装置作品。 杨建正 摄影报道

## 看口腔溃疡,医生叫我去血液科?

淋巴瘤,这种“狡猾”肿瘤还会跑遍全身

### 第 医 线

嘴里长了个迟迟不愈合的口腔溃疡,最后诊断为淋巴瘤;腮腺发炎半边脸肿大,最后也诊断为淋巴瘤……很多人只知道淋巴结,并不知道淋巴瘤为何物。作为血液系统恶性肿瘤,它不仅“威名”不小,还特别狡猾——除毛发、牙齿、指甲之外,淋巴瘤在全身到处可以长,对诊断造成不小的挑战。

上海第九人民医院血液科主任石军告诉记者,由于病变累及的组织器官不同,引起的症状也不相同,淋巴瘤非常容易误诊。“得益于九院强大的学科特色,很多眼眶、颅颌面部长了肿瘤的患者都会到九院来,其中就会发现部分患者其实得的是淋巴瘤。”石军说。

### 淋巴瘤并不一定长在淋巴结上

淋巴是一个系统,具体包括淋巴管、淋巴液、淋巴结和淋巴细胞。如果淋巴细胞发生突变增殖,在不同部位聚集,特别是淋巴结中,就形成了“淋巴瘤”。淋巴瘤虽然不像白血病那么有名,但却是血液系统排名第一的恶性肿瘤,它可以发生于任何年龄,任何器官。石军说,淋巴瘤并不一定长在淋巴结上,这就解释了为何口腔内没有淋巴结却同样会得淋巴瘤。再比如,有一类结外NK/T细胞淋巴瘤,好发于鼻腔、鼻窦,病人常因鼻塞、鼻出血就诊。

患者小张口中长了溃疡,2个多月尚未愈合。他前往九院口腔黏膜科,一张嘴,经验丰富的医生就说:“你这个看起来不是溃疡,更像是淋巴瘤,建议你到血液科就诊。”

小张不理解,只是来看口腔溃疡,为何就

成了血液病?石军告诉他,一般来说口腔溃疡和淋巴瘤之间没有明确的因果关系,要么是淋巴瘤患者本身就免疫力低,会出现反复口腔溃疡的情况;另一种就是原发于口腔部的淋巴瘤,小张就属于后者。

“口腔内淋巴瘤的溃烂面要比普通的口腔溃疡更大、更深,且通常是穿透性的。”石军说,口腔淋巴瘤恶性程度较高,其发病机制复杂,主要的危险因素包括免疫系统功能异常、病毒感染等。

### 惰性淋巴瘤需规范随访

淋巴瘤的病理分类复杂,含近百种亚型,对病理医生的要求极高。而且,大多数人对淋巴瘤认识不足,导致未及早就诊,或辗转于各大科室,或未及时行病理活检,最终造成误诊。石军表示,她就曾遇到过历经两年都没拿到诊断的病人,确诊前一直在切各种可疑病灶,做各种穿刺,但没有明确诊断。

临床上,淋巴瘤的准确诊断常有赖于多学科的共同协作(MDT)。采访当天,石军就为一名50多岁的女性患者“摇人”进行了淋巴瘤多学科会诊。这位女士出现了莫名其妙的腮腺肿大,高度怀疑是淋巴瘤,此外她的胸部纵隔也长出了肿块。两个肿块到底有什么关系?哪个是原发哪个是转移?经专家会诊,石军表示,这名女患者腮腺、胸部的肿块均为淋巴瘤,经评估可以在一台手术中同时切除,极大地减轻了患者的就诊负担。

“患者有干燥综合征,这是一种慢性炎症性、自身免疫性疾病,好发于女性,主要累及外分泌腺体,导致唾液腺和泪腺受损。干燥综合征患者由于免疫系统紊乱,容易发生淋巴细胞增生,进而增加患淋巴瘤的风险。”石

军说。不过这种淋巴瘤属于预后相对较好的肿瘤。

当然,也有一些淋巴瘤患者,由于各种原因导致治疗不规范。最近,就有一名2年前在外院做过手术的腮腺淋巴瘤女性患者,突然复发了,手足无措的她找到九院血液科寻求帮助。石军告诉她,作为惰性淋巴瘤,疾病虽进展缓慢,但仍需坚持规范随访。一旦发现疾病进展证据,就会讨论下一步诊疗。如果长期不随访,就可能耽误治疗。

### 怀疑患淋巴瘤?先做这些检查

淋巴瘤的早期信号有哪些?石军说,淋巴瘤最常见的症状是无痛性淋巴结肿大。不过,淋巴结肿大不一定是淋巴瘤。淋巴结肿大的原因有很多,可能是其他实体肿瘤累及,也可能是病毒或细菌感染,感染导致的淋巴结肿大往往伴有疼痛。而淋巴瘤的淋巴结肿大往往是无痛性的,不经治疗会持续增大。

一般来说,如果持续性不明原因发烧、无原因突然消瘦、夜间严重盗汗等,就要引起重视。日常可以通过“自摸”耳后、颈部、锁骨上、颌下、腋窝、腹股沟等部位来自查,如果发现这些部位有超过1厘米的无痛性、活动性且不断长大的肿块,尤其是锁骨上的淋巴结肿大,就要高度警惕。

不过,石军也说,淋巴瘤大多对化疗、靶向治疗和放疗敏感,总体治疗效果较好。对于多数患者,化疗和靶向治疗是首选的治疗方法;手术治疗适用于少数特殊情况的患者。近年来,淋巴瘤治疗领域新药层出不穷,使治疗手段不再局限于化疗,新型抗体药物、靶向治疗和免疫治疗等都为患者的生存带来更大获益。

本报记者 左妍

**本报讯** (通讯员 朱家仪 记者 孙云)短短半年内,他驾驶的车辆为何被变道车辆蹭多达27次?近日,杨浦警方经缜密侦查,成功侦破一起交通事故“碰瓷”诈骗案,抓获犯罪嫌疑人胡某,涉案金额2.3万余元。

近日,杨浦公安分局交警支队事故审理大队民警徐冰侠在整理事故档案时发现,今年4月至9月期间,驾驶员胡某连续发生20余次同类型交通事故,且均为无责方。徐冰侠判断这极为异常,随即会同刑侦支队民警展开调查。

调阅公共视频发现,胡某近几次在杨浦区内发生的交通事故,均为与周围正在变道的车辆发生碰撞,且每次都存在突然加速撞向变道车辆的行为,推断胡某存在恶意“碰瓷”嫌疑。经进一步调查,民警发现胡某的“碰瓷”骗局在全市多个区频繁“上演”,且最终均以其获得赔偿款为处理结果。在充分掌握犯罪证据后,民警在胡某再次来到事故审理窗口处理交通事故时将其抓获。经审讯,胡某对其犯罪事实供认不讳。作为网约车司机,胡某将目标瞄准了其他网约车主,利用对方不愿支付保险事故费、避免影响正常运营的心理,在早晚高峰期间频繁制造事故“碰瓷”并要求对方现金赔付,以牟取非法利益。

经查,胡某在半年内累计驾车发生27起碰撞变道车辆的交通事故,通过骗取对方车辆赔偿及保险理赔金非法获利2.3万余元。10月22日,胡某因涉嫌诈骗被杨浦警方依法采取刑事强制措施。

## 半年内,他的车被蹭二十七次

频频“碰瓷”非法获利 网约车司机被抓