



文·本报记者 许茜 刘燕庐

6月26日,江苏省气象部门称,23日发生在江苏阜宁的龙卷风或达到EF-4级别,EF-4级别意味着最大风速达到73-89米/秒,即风力17级以上,破坏力巨大。

夏季,强对流天气多发,龙卷风只是其中之一,此外,台风及降雨引发的泥石流、山体滑坡,也都是夏季灾害中的“狠角色”。倘若灾害来临,身处险境,该如何防灾自救?能不能提前发现蛛丝马迹,防患于未然?

科技日报记者翻资料、查数据、询专家,梳理了夏季应对气象、地质灾害的要点,这几个“不可以”无论居家旅行必须知晓,赶快拿出小本儿记下来吧!

台风

登陆前6小时**不可以**外出
强风过后**不可以**轻易“露头”

“彩虹”“杜鹃”“悟空”……这些名字各异的台风常常裹挟着风雨席卷大地。

怎样算是台风呢?南京信息工程大学大气科学学院副院长、太平洋台风研究中心主任吴立广介绍,根据中心附近的最大风速,生成在西北太平洋和南海上的热带气旋可以分为热带风暴、强热带风暴、台风、强台风、超强台风。

“虽然通常把这5类系统都叫台风,但严格来说,台风是最大风速达到32.7m/s以上,也就是风速超过12级的强热带气旋。”吴立广说。

气象台按台风可能造成的影响程度,从轻到重发布蓝、黄、橙、红四级台风预警信号,

应及时关注预警播报,采取预防措施。

专家提示,台风伤害的预防重点时间是台风登陆前1到6小时,尤其是登陆前的3至4小时,因此台风登陆前6小时以内应避免外出,尽量留在屋内。有数据显示,户外人群受台风伤害的危险是室内人群的4倍。

此外,台风来临前,应准备好手电筒、收音机、食物、饮用水及常用药品等,以备急需。此外应提前检查电路、炉火、煤气等设施是否安全;为防止窗玻璃被强风震碎伤人,可用“米”字形胶布加固。

强台风经过后,地面貌似风平浪静,这时一定要在室内或藏身处继续观察。此时风暴并没有结束,通常这种“平静”持续不到1个小时,强风有可能会从相反的方向再度横扫过来。

强对流天气

不可以在临时建筑物外躲避
遭遇强雷电不可以待在空旷处

进入6月以来,我国多地频繁出现局地强对流天气。中央气象台首席预报员方琳介绍,强对流天气主要有三个特点:一是持续时间短,约为一小时至十几小时,较短的仅有几分钟至几十分钟;二是局地性强,影响范围一般在几公里至几十公里;三是要素变化强,如在短时间内会出现降水突然增大、降水增强、气温变化明显等情况。

由于强对流天气发生突然,常会伴随雷电、冰雹、雷雨大风、龙卷风等,因此破坏性很强,还可引发局地洪涝、山洪灾害等,可致使房屋倒塌,庄稼树木受灾、电信交通受

损,甚至造成人员伤亡等。

强对流天气在所有天气类型中最难预报。所以,在强对流天气多发季节,公众应关注当地气象台的短时临近预报预警。当得知会发生强对流天气时,要减少户外活动;如遇上强雷电,避免待在空旷的地方,不要待在高处,尽量躲在室内或车内;如遇上雷暴大风,注意远离广告牌和临时搭建物;如遇上短时强降雨,要尽量避免开车,防止汽车在低洼地段熄火。

泥石流

不可以顺着泥石流方向跑
山区沟口居民不可以躲在室内

夏季,雨水可以缓解高温带来凉爽,但降水也可能是泥石流的“前奏”。中国地质大学(北京)教授文宝萍介绍:“一般来说,高山深谷是泥石流的易发地。夏季,当沟谷山坡和沟道内上山体比较松散、量多,大雨或暴雨后,泥石流出现的可能性非常高。”

深谷、暴雨、松土……这些都是引发泥石流的危险因素。倘若发生泥石流,该怎么办呢?如果身处深谷,突遇暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在谷底逗留。同时,要时刻留意周围环境,一旦听到远处传来巨大的轰鸣声、坍塌声等异常声响,要立刻做出反应,这很有可能就是发生泥石流的征兆。”文宝萍强调,泥石流发生时一定要向与泥石流成垂直方向的两边山坡上快速转移,绝不能顺着泥石流的方向跑。

如果泥石流来了,躲在家里是不是就安

全了呢?“住在山区沟口的居民应尽快撤离,不可留在室内。泥石流的冲击力非常大,泥浆冲刷下来,房屋极有可能被掩埋。”文宝萍说。

滑坡

向山下、山上跑都不可以
不可以靠近房屋和围墙

同样是山区夏季的易发地质灾害,滑坡是怎么发生的呢?“在坡度大于15度的山坡,当坡体为松散软弱土体时,遇到降雨后,都有可能发生滑坡。”文宝萍指出,降雨、不合理人类活动、地震等都是滑坡的常见诱发因素。

不过,在发生滑坡前,大自然会传递一些警示“信号”。“通常在发生滑坡前,会出现斜坡上部张裂缝,坡脚出现鼓起,斜坡前部、后部掉块;坡脚泉水断流,水变混浊或突然出现新的泉水等,这些都是滑坡即将发生的前兆。”文宝萍说。

如果遇到山体滑坡,文宝萍认为,应尽快向山体两侧逃离,切不可顺着滑坡向山下跑,更不要向山上跑。若处于滑坡体中部无法撤离时,可以找一块坡度较缓的开阔地停留,但一定不要和房屋、围墙、电线杆等靠得太近。当无法继续撤离时,应迅速抱住身边的树木等固定物体。

暑假将至,又到出游旺季。文宝萍提醒,赴山区旅游前,要提前查看天气预报,不仅要看旅游当日、当地的天气,还要了解几天前及周边是否出现过大雨或暴雨。“有时,滑坡不是在雨后立刻出现,也许会延迟数天,这一点大家要特别注意。”

流言榜

最近,网上流传“每年我们吃掉2.59公斤农药”,文中称我国有1000多种农药,却只有20多种害虫。中国每年农药用量337万吨,按此计算,平均每人“吃掉”2.59公斤。

据媒体报道,专家表示2009年到2013年,我国确认有害生物种类数量为3238种;每年使用农药原药30多万吨。中国农药工业协会会长、高级工程师孙叔宝指出,农业部统计的是100%有效成份的原药量,而“权威部门”发布的是原药稀释成不同比例的制剂量,两者比例约1:3。如统一按制剂量计算,我国每年实际使用农药至多137万吨,337万吨的数字是没有根据的。

**每人每年吃掉
2.59公斤农药**



本月初,一条“大人亲孩子会传播疱疹性咽峡炎”的消息在朋友圈里传播开来,让不少家长都绷紧了神经。

据《新闻晨报》报道,疱疹性咽峡炎以粪一口或呼吸道为主要传播途径,通过飞沫、接触等方式可传播。这也就意味着,大人亲吻孩子也可能传播。不过,疾控专家和医生指出,家长不必过分忧虑,回家后家长做好个人卫生,如换掉外衣裤、洗手、漱口等就能有效避免可能的传播。所以,只要做好预防,勤洗手、保证室内通风,不必过度纠结是不是可以亲孩子这件事。

**大人亲吻孩子
传播疱疹性咽峡炎**



最近,朋友圈盛传空心菜是毒菜,千万不能吃。有人甚至把它列入几大毒菜之首。这条消息让很多人惶惶不安,空心菜真的不能吃了么?

据《长春晚报》报道,专家表示,农产品的生产取决于三大要素:空气、土壤和水。无论是空心菜还是其他蔬菜,对这三要素都有严格的指标要求。蔬菜生长的环境如果存在大气污染、工业残渣或者工业污水灌溉等问题,都会被蔬菜吸附。在吸收重金属能力方面,空心菜确实强于一般蔬菜,但空心菜重金属含量本身并不高,国内外都会吃空心菜,空心菜并不是有毒蔬菜。

**对重金属“超强吸收”
空心菜 = 最毒蔬菜**



近日,一个视频在朋友圈刷屏。视频中,一名消防员用可乐对着一个燃烧的火堆猛喷,火苗立即被扑灭了。没想到可乐竟然能灭火,这也引来网友热议。

公号《谣言过滤器》刊文指出,碳酸饮料摇晃后,会产生大量二氧化碳,可乐中还含有水,喷射时有水雾效果,能同时起到隔绝氧气和降温两种作用。但视频中,起火的条件限制得非常严格,除了箱子前侧,其他几面都密闭起来,因此“火场”含氧量本身就很低,而且燃烧范围非常小,大量二氧化碳射入可以起到灭火作用。而现实中的火场,一般都是开放的,燃烧面积较大,想用一瓶可乐扑灭火源,根本不可能。

**可乐来灭火
消防员 get 新技能**



近日,一篇名为《暴力的眼镜行业造就了99%的近视眼》的文章在朋友圈流传,文中引用媒体对眼镜店暴利现状的报道,称商家唯利是图推销眼镜,但其实“近视后视力仍可恢复”,可戴了眼镜就摘不下来,所以“能不戴眼镜尽量不戴”。

然而,事实并非如此。据BBC报道,1983年芬兰的一个分组实验表明,当青少年时期近视现象出现后,不管戴不戴眼镜,近视程度都会不断加深。此外,美国眼科协会(American Academy of Ophthalmology, AAO)网站专门列举了5种常见的视力误区,其中就有“眼镜依赖说”。因此,眼镜并不是造成近视的罪魁祸首。

**越戴眼镜
近视越严重**



心理话

青春能不能有颗不老的心

文·本报记者 张盖伦

一个关于“药丸颜色”的小游戏,上周刷屏朋友圈。

7道题,全部和颜色相关,只需按照眼睛给你的信号做出选择,然后就是见证奇迹的时刻——游戏会告诉你,你的心理年龄其实只有7岁、18岁,或者108岁……

测出7岁的人非常开心,在朋友圈上宣称,我还是个宝宝!测出108岁的人,大概会默默将手指划向屏幕右上角,狠狠按下那个“叉”——这种数字还是不要分享出去的好。

心理年龄和色彩识别到底有什么关系?其实,心理学家表示,真心没什么关系。而且,我们通常所说的“心理年龄”,和心理学上所指的“心理年龄”,相去甚远。

**心理年龄,衡量的
不是心态有多年轻**

生理年龄数字逐年增加,这个谁也改变不了;但若心理年龄还保持在青春阶段,也可当作慰藉——谁没有不老的脸,但可以有不老的心。

“其实,专业上讲的‘心理年龄’,是指‘智力年龄’,它与智力发展水平密切相关。”复旦大学社会心理学博士、心地听说联合创始人丁敬耘告诉科技日报记者,心理年龄并非越小越好;相反,智力年龄高出实际年龄越多,意味着被测者智力发育水平越高。当然,心理年龄测量其实多用于处在发育阶段的少年儿童。

这个概念最早由法国心理学家比奈(Binet)在编制智力测验时采用。每个年龄段都有相应的6个智力测验,每个测验代表智商2个月。也就是说,如果一个孩子通过了5岁组的全部智力测定条目,那么他的智力年龄就是5岁;如果他通过了6岁组的2个测定条目,他的智商就可上升到5岁4个月。

对儿童来说,“心理年龄”大于实际年龄,这约等于“这孩子比同龄人聪明”,是件可喜可贺的好事。一些机构还会将“智力年龄”作为选拔儿童的参考依据。而如果在测

试时发现孩子出现了智力年龄滞后于生理年龄的情况,也要及时进行引导。

“它和日常话语中讲到的‘心理年龄’,完全不在一个层面。”青岛一鸣心理咨询中心创始人、心理咨询师专家潘鸣说。心理年龄指依照个体心理活动的健全程度确定的年龄,以思维和语言为核心的认知、情感和意志相统一的心理活动过程,同时考察个体的意识活动水平。“考察心理年龄的优点在于反映个体的真实能力,缺点是测量其实很困难。”潘鸣指出,诸多打着“心理年龄测试”旗号的问卷和游戏,考量的其实是人的心态和情趣。

**心理测试,要的不是
曲折离奇**

社交网络上,标榜着“超准”的心理测试问卷满天飞。然而,潘鸣指出,心理测试是心理测量学科的一门工具,做出一套成熟可信的心理测量工具难度颇高。没有一套放之四海而皆准的心理测试量表,在国外被检验过的量表,引进国内还要再进行“本土化”;那些能被专业检测机构运用的心理测量量表,都是经过了千锤百炼、反复验证。

“测试要可信,它至少得满足两个标准:信度和效度。”丁敬耘指出,网络上的问卷,在“信度”和“效度”这两面照妖镜面前,通常就显了原形。

信度,指的是测量的稳定性。比如说,一把尺子,测同样的物体,今天测出来是1米,明天就成了1米半。那我们认为,这把尺子肯定有问题。效度,是指测量的有效性。如果要量身高,却拿了磅秤,那就别指望体重秤能如实反映身高。

网上娱乐类型的心理测试,绝大多数都在“信度”和“效度”上存在问题。它说要测心理年龄,实际上测的是色彩感知,结论自然不足为信。

心理学博士、注册心理咨询师陈海贤干



脆给出了一个更简单的判断标准:题目越接近常识的,你越知道测什么的,通常越准。题目越曲折离奇,越有故事性,越不知所云,通常越不准。“如果你今天心情好吗?”也能算一个心理测验,而你的回答又诚实的话,当然准了。而如果根据“厕所有近、中、远三个厕位,你会选择哪个厕位?”来判断你的人格特征,当然不准了。”

直接给出简单粗暴结论的就是耍流氓

趣味测试是社交媒体上的“宠儿”,微信文章的阅读量,随随便便能达到“十万加”。为什么?因为好玩,而且好测。花上几分钟,就能看到一个个貌似有点道理的结论。比如“你是热情奔放、积极开朗”或“你多愁善感、心思细腻”。结论说得模棱两可,而你细细分析,似乎都能在自己身上找到某种对应,从而获得内心的愉悦感。

科学化的心理测试,则比这个要复杂许多。它的数据整理、汇总及测试报告的出具,均需专业人士操作完成。潘鸣说,这其实也如同一场考试,只不过评估的不是学习能力,而是心理健康程度。既然同样是“考试”,做测量问卷,也需要遵循一定的“考场纪律”和“考试规范”。比如实施心理测验的场所,甚至桌椅的配置、照明是否合适等,都有考究;而测试员也得严格遵循心理测验指导手册,并在测试时注意被试者的身心状态。

还需注意的是,对心理测试的结果,并不能草率采信,尤其是对晋升、选拔或定罪量刑等有重大影响的测试,其结果出具更要慎之又慎。潘鸣表示,测量结果,只能作为参考,是检测的辅助性手段。“我们要综合考虑被试者本人身体、情绪状况,和被试者面对面交流,而且可能需要进行多次测试。科学心理测试是很严谨的。”

丁敬耘也表示,做完心理测试仅仅是第一步。如果想更好地理解自己的心理状况,还应拿着测试结果,去跟专业人士进行讨论,在其帮助下了解测试结果的含义,并明确自己需要怎样进行调整。



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号

