2024年8月16日 星期五
编辑/毕文婷 投稿邮箱：kpyx@kepu.gov.cn
科普时报

“热穹顶”：让全球多地破高温纪录

□ 科普时报记者 **胡利娟**

8月初至今，浙江、上海、江苏等地持续出现40℃以上罕见高温。有报道称这与“热穹顶”现象有关。

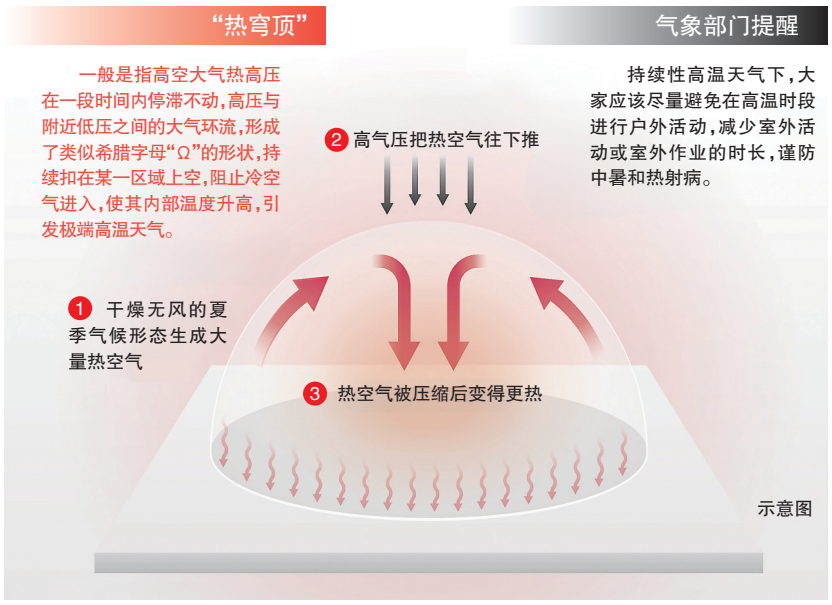
高空大气停滞不动

国家气候中心首席预报员章大全介绍，“热穹顶”是一种气候现象，一般是指高空大气热高压在一段时间内停滞不动，高压与附近低压之间的大气环流，形成了类似希腊字母“Ω”的形状，犹如一口看不见的“大锅盖”，持续扣在某一区域上空，阻止冷空气进入，使其内部温度升高，引发极端高温天气。

章大全表示，“热穹顶”形成因素主要有三个。在高空大气高压控制下，暖空气无法上升扩散；“穹顶”内部气流下沉，导致晴空少云，太阳辐射增强；持续高温少雨天气使土壤湿度下降，高温和干旱形成正反馈效应，增强了高温天气的极端性和持续性。

“热穹顶”现象几乎无法人工干预缓解，只能等它慢慢消失。近年来，“热穹顶”在全球发生的频率越来越高。据加拿大天气预报网报道，7月20日，北半球同时出现4个“热穹顶”，分别位于北大西洋、美国、北非和亚洲的上空，导致多个全球气温重要纪录被打破。

据国家气候中心预测，此次我国南方部分地区发生的“热穹顶”现象将持续至8月中旬前期。



视觉中国供图

尽量减少户外活动

受“热穹顶”影响，在持续性高温天气下，公众应尽量减少户外活动。章大全建议，特别是面对高温高湿的“桑拿天”，公众应当做好个人防护，降低可能引发的中暑、腹泻、心脑血管等疾病风险。同时，也要注意防范因用电量过大，电线、变压器等设备超负荷引发的火灾风险。

在高温天气中，身体水分的流失速度加快，公众需要保持充足的水分摄入，避免脱水；同时，避免过量饮用易加重脱水的饮品，如酒或含咖啡因的饮料。

另外，章大全提醒，公众需关注天气预报，及时获取最新的预警信息，提前规划出行路线，合理安排行程。

只吃素食会导致营养缺乏吗

□ 科普时报记者 **于紫月**

素食餐厅日渐火爆，素食回转火锅、素食自助、素食药膳、素食糕点、素食套餐、素食小吃等，素食餐饮的经营模式越来越多元。在大多数人眼中，素食往往与清淡、健康的饮食方式联系起来。刚刚结束的巴黎奥运会为了践行绿色低碳理念，奥运村主餐厅提供的50道菜品中一半以上都是素食。

素食也分不同种类

素食者以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍，素食分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。

不同的素食者各具特点，如全素食者不吃所有动物性食品，只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者、奶素者或者蛋奶素者均不吃肉类，而是在严格的素食模式下只增加蛋类或者奶类或蛋和奶这些食物。

更提倡荤素搭配

“如果合理搭配饮食，只吃素食也能满足大部分人体活动所需的能量。”陈桐说，碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人供能的三大营养素，这些均可从素食中摄取。

近日，来自斯坦福大学的研究人员在《BMC医学》杂志上发表论文表示，仅2个月的纯素饮食，就可能引起生物学年龄降低，让包括心脏、肝脏和代谢系统在内的生物学年龄均有所下降，并减轻了体重。这说明，短期纯素饮食有利于抗衰老。但同时，研究人员强调，长期纯素饮食可能会导致人体缺乏足够的营养物质。

对此，陈桐也认为，在日常生活中还是要提倡平衡膳食、荤素搭配。此前的研究显示，长期吃素会引起关键维生素和某些营养素的失衡，比如n−3多不饱和脂肪酸、铁、锌、维生素B2、B12等营养素缺乏。

上述营养素主要从肉类食物中获得，它们虽不是产能营养素，但对人体健康同样发挥着重要作用。尤其对于平时运动量较大的人群，更应采取平衡膳食模式，既为体力活动提供充足的能量，也为保持健康状态提供充足的营养物质。陈桐提醒，孕妇和胃肠道消化功能不好、低体重、贫血等人群不适合纯素饮食。

扫描二维码，了解如何健康吃素。

想要凉感干爽兼备 可选冰丝凉席

□ 科普时报记者 **史 诗**

加长版“三伏天”迎来尾声。8月14日，成都市气象台再次发布高温橙色预警信号，这也是成都市气象台连续4天发布高温橙色预警信号。

天气炎热，不少人习惯睡凉席消暑。那么，哪种凉席睡起来最凉快？中国纺织工程学会科学传播专家杨陇峰表示，最简单的方法是看商品的接触凉感系数。《纺织品 接触瞬间凉感性能的检测和评价》中规定，接触凉感系数值达到0.15J/(cm²·s)及以上的面料，才是凉感面料。

同材质下，面料编织密度较高的凉席，缝隙间的空气就少，更有利于散热。凉感系数只能衡量皮肤接触凉席时瞬间的体验感觉。竹子、藤条、草等天然材料制成的凉席，由于原料本身含有排斥水分的木质素，且加工过程中为实现表面平滑往往进行致密化处理，其吸湿能力普遍不如富含纤维素且多孔开放的纺织纤维材料。

杨陇峰建议，要想凉得快，可以选锦纶和高分子聚乙烯等合成纤维；要想干爽，可以选莱赛尔纤维等再生纤维素纤维。当然，也有部分冰丝凉席采用合成纤维和再生纤维素纤维的混纺工艺，凉感、干爽统统具备。

“无论哪种材质的凉席，使用期间都要注意养护。需定期清洗，避免积尘和细菌滋生。使用前及使用过程中充分晾晒，以去除潮湿和异味。长期不使用的凉席应妥善存放，避免阳光直射和潮湿环境。”杨陇峰说。

扫描二维码，了解选择凉席有何技巧。

水底的大闸蟹 居然也会“中暑”

□ 科普时报记者 **胡利娟**

近日，苏州河里的大闸蟹被“煮熟”的新闻报道引发网友热议。水底的螃蟹也会“中暑”吗？

大闸蟹别名河蟹、毛蟹、螃蟹等，是变温甲壳类水生动物，其生活的水温为15−25℃，当水温在22−24℃时，它们最舒服，生长也最快。北京市水产技术推广站研究员何川表示，当水温超过30℃时，大闸蟹会表现出不喜欢活动、吃东西减少等“中暑”反应。如果水温继续上升，大闸蟹会彻底绝食，只消耗体内的卡路里，导致其关节变软、运动无力、生长迟缓，连脱壳也没力气。如果高温持续多天，螃蟹不仅减产，其体型也可能会“缩水”，从而推迟上市时间。

那么，应该如何帮助螃蟹安全“避暑”呢？何川认为，要构建良好的生态环境。利用水葫芦、浮萍等水生漂浮植物，既可以遮阳降温，还能净化水质。临时悬挂遮阳网，也能够有效避免阳光对水体的直射，起到调节作用。“还可以采用深井水喷淋降温，这等于给大闸蟹‘开空调’。”

何川提醒，高温下，水质易发生恶化，要定期换水改善水体环境，定期在养殖池泼洒环保型消毒剂，减少疾病发生。

扫描二维码，了解螃蟹如何“避暑”。