

“拉尼娜”来不来？今冬冷不冷？

专家：概率不大，注意气温“阶段性剧烈升降”

近日，“我国已进入拉尼娜状态”登上网络热搜，引发公众对今冬是否会出现“冷冬”的猜测与讨论。上海市气候中心史嘉文博士说，气候预测是门复杂的科学，有天然的不确定性，因此，对于拉尼娜这类气候信号，更应关注权威预报和理性看待。

拉尼娜状态≠拉尼娜事件

国家气候中心监测显示，今年10月该指数已达-0.5℃，标志着赤道中东太平洋进入拉尼娜状态。“首先要澄清一个常见的概念混淆。我们说的‘拉尼娜状态’和‘拉尼娜事件’，是监测和判定上的两个阶段。”史嘉文博士说，厄尔尼诺与南方涛动合称为 ENSO，它是热带太平洋海气相互作用现象，包含厄尔尼诺（暖相位）和拉尼娜（冷相位）两种模式。监测上，当关键海区（Niño3.4）的海温指数≤-0.5℃，即判定进入拉尼娜状态。而只有 Niño3.4 指数3个月滑动平均≤-0.5℃、且持续至少5个月，才会被认定为一个拉尼娜事件。

由于今年年初刚发生过一次弱的拉尼娜事件，不少市民担心：会不会来个“双重拉尼娜”，导致冬天特别冷？史嘉文说，根据现阶段国内外数值模式结果来判断，今年冬季大概率维持拉尼娜状态，但预计难以达到拉尼娜事件的标准。“因此，今年冬季形成一次新的拉尼娜事件、进而出现‘双重拉尼娜’的可能性比较低。”

拉尼娜现身≠出现冷冬

在许多人的印象中，拉尼娜似乎总是和“冷冬”同时出现。国家气候中心气候预测室副主任章大全在近日表示，拉尼娜事件对我国气候确实会带来一些影响。

一般来说，发生拉尼娜事件的冬季，西北太平洋和南海上空盛行气旋式异常环流，其西侧偏北风有利于引导北方冷空气南下，加强东亚冬季风，导致我国中东部地区气温偏低为主。也因此，在拉尼娜事件出现的当年冬季，我国气温易偏低，出现冷冬的可能性较大。数据显示，1951年至2024年3月，发生了15次拉尼娜事件，1986年以前出现拉尼娜事件的当年，我国冬季均为冷冬。史嘉文也表示，在拉尼娜事件发生的冬季，上海确实更常出现气温偏低、降水偏少、冷空气活动频繁的情况。

但是，史嘉文强调，拉尼娜有一定的制冷属性，但拉尼娜事件和冷冬不能直接画等号。尤其在全球变暖的背景下，拉尼娜年份里出现暖冬的情况其实也越来越多：1986年以来，暖冬出现的频率增加，在近8次拉尼娜事件中，冬季偏冷的概率为50%；此外，拉尼娜当年秋季，我国北方降水易偏多，出现秋汛的可能性大。

上海市健康促进中心副主任丁园介绍，今年冬季爱国卫生运动期间，申城将分别实施“迎元旦”（2025年12月22日—12月26日）、“迎新春”（2026年1月19日—1月23日）两轮集中行动周活动，以专业控制和群众参与相结合的综合策略，确保科学、高效地落实越冬蚊虫控制措施。其间，本市还将推

气候预测≠100%准确

不少市民提到，今年的冬天迟迟未到，甚至近期的天气感觉特别暖，是不是也和拉尼娜状态有关？史嘉文说，这样的偏暖与拉尼娜状态关系并不明显，“主要是因为空气湿度较小，冷空气强度较弱，冷空气过境之后太阳辐射对地表持续加温导致的温度回升。”

国家气候中心此前发布预测指出，今年冬季，我国大部地区气温接近常年同期到偏高，但是，气温冷暖起伏显著，强降温和升温事件频繁，也就意味着气温冷暖波动会很明显，剧烈的降温和回暖可能会交替登场；全国降水总体偏少，空间上将呈“北多南少”分布。

对上海而言，史嘉文博士表示，上海今年的冬天总体气温预计会在常年正常范围内波动，但是，公众需要特别留意的，正是这种“阶段性剧烈升降”的天气特点。天气忽冷忽热，对健康、能源保障和交通运输等都是考验。“公众对于拉尼娜这类气候信号，应关注气象部门的官方权威预报，科学理解其影响，不必过度解读或恐慌。气象部门也将持续密切监测，通过递进式的预报预警服务，守护城市的冬季运行。”

本报记者 马丹

控制越冬蚊虫 做好这三件事

清死角 除积水 灭成蚊

本报讯（记者 郢阳 实习生唐敏）上海冬季爱国卫生运动日前全面启动，通过为期2个月的时间，全力做好越冬蚊虫控制，提升城乡健康环境质量，守护广大市民身体健康。

上海市健康促进中心副主任丁园介绍，今年冬季爱国卫生运动期间，申城将分别实施“迎元旦”（2025年12月22日—12月26日）、“迎新春”（2026年1月19日—1月23日）两轮集中行动周活动，以专业控制和群众参与相结合的综合策略，确保科学、高效地落实越冬蚊虫控制措施。其间，本市还将推

出“冬季灭蚊”科普教育系列活动，持续提升全社会防蚊灭蚊意识与技能。

专家特别提醒，冬季是越冬蚊虫最脆弱的时期，范围相对集中且数量不多，是控制它们的好时机。上海最常见的蚊种是淡色库蚊和白纹伊蚊，淡色库蚊以成蚊形态越冬；白纹伊蚊多以卵越冬，是传播登革热、基孔肯雅热的媒介。

冬季如何防蚊灭蚊？居民家庭重点做好三件事——

■ 清理卫生死角 包括室内环境，检查、清理衣柜后、暖气缝、

花盆等角落；楼道、院内等室外环境，垃圾堆、轮胎、树洞、空瓶、废弃缸罐等处都有可能藏匿蚊卵，即使水源干涸，有些蚊卵仍能存活，所以角落最好不留脏污。

■ 清除积水和废水 包括客厅、厨房、阳台的瓶瓶罐罐，比如盆景垫盘、冰箱接水槽、浴室用品底部等，如果有积水要及时清理。

■ 杀灭越冬的成蚊 室内发现成蚊时，可以使用电蚊拍等工具杀灭居家角落藏匿的蚊虫，或采用卫生杀虫气雾剂喷洒于家电后面、衣柜橱柜后面、沙发后面、床底等处。

科普实践点走进生态园



金山区在朱泾镇花开海上生态园打造全区首个建于旅游景区内的病媒生物防制科普教育基地。12月18日，朱泾镇病媒生物防制科普实践点已全面向公众免费开放。

科普实践点创新融合“景观+科普”体验模式，打造“游中学、学中悟”的生态课堂与“坐下即课堂、观影长知识”的科普角等多元健康科普场景，使市民游客在欣赏自然风光的同时，潜移默化地掌握病媒生物防制知识。

此外，还通过动态影像、科学动画与实景短片的融合观影体验，搭配图文展板、实物标本、镜检实操等环节，生动展现病媒生物的生态特征与防控核心要点。

本报记者 陶磊 摄影报道

社区医院也能动手术 康复中心设备很先进

“家门口”的健康服务在升级

本报讯（记者 郢阳 实习生唐敏）当前，上海持续深化社区卫生服务改革，不断提升“家门口”的健康服务能级。昨天举行的“上海健康播报”第12期发布会，就是一场关于“社区健康宝藏”的发现之旅。

作为社区居民，平时可以通过什么方式查询了解自己所在的社区卫生服务中心提供哪些服务呢？古美社区的签约居民代表周卓强说，一是咨询家庭医生——家庭医生已成为居民获取健康资讯的首选渠道，签约居民都知晓家庭医生的微信和手机号。二是查看社区微信公众号——社区微信号会及时发布专家坐诊、季节性防病提示等信息。三是邻里间的口碑相传。义诊活动、特色疗法、新服务项目等，常在拉家常中互通有无。

在社区开展门诊手术，大家最关心的是安全和应急能力。新民晚报记者了解到，闵行区有11家社区医院

建成了规范的手术室。从年初到11月底，这11家手术室已累计完成3370例基础手术和259例拓展项目。

“今年，我们按照市里统一标准，建成了全新的标准化社区门诊手术室，并获得市区两级专家验收认可，手术室配备专门的CT、内镜等检查设备，能开展体表肿块切除、伤口缝合、清创换药、拔倒睫、甲沟炎拔甲处理等居民常见又急需的小手术。”闵行区古美社区卫生服务中心主任宦红梅表示，“所有参与门诊手术的医生和护士，都经过复旦大学附属闵行医院等上级医院的系统轮训，并通过考核。”此外，中心还制定了详细的应急预案，并与区域医疗中心建立绿色转诊通道。一旦有突发情况，确保患者在最短时间内安全转至上级医院。

目前，社区卫生服务中心在康复中心和护理中心的建设上能否为居民提供多层次、多样化的服务？

记者从发布会上获悉，截至目前，全市共建成155家标准化社区康复中心——不仅设备全面升级、种类齐全，更普遍配备智能康复机器人，功能强大，显著提升康复训练的科技感和疗效。

虹口区江湾镇街道社区卫生服务中心家庭医生沈欢欢介绍，居民各种康复需求在社区都能满足，比如针对中风后偏瘫，社区康复师可以进行康复训练及作业治疗；运动后肌肉拉伤，社区也有专业的物理治疗；还能为脑瘫患儿提供康复服务。

“现在的社区护理也更加专业，护士操作跟大医院一样规范，以往需要跑大医院的静脉导管维护，现在在社区就能‘搞定’；糖尿病足溃疡难愈合，社区有专门的护理门诊，护士定期换药、监测血糖，溃疡慢慢就‘收口’了；有些护理中心还提供伤口造口护理、腹膜透析护理等专科护理。”沈欢欢说。

一批批西藏娃

在校园里成长成才

上海市珠峰中学是全国办学最早、类型最多的援藏学校

本报讯（记者 陆梓华）作为全国办学最早、类型最多的援藏学校之一，上海市行政管理学校（上海市珠峰中学）毕业的学子今日回到母校，用自己的成长为母校送上建校40周年生日礼物。

来自拉萨的尼玛旦增是上海交通大学校长奖首位藏族获奖者，曾被评为上海市优秀毕业生，也曾荣获中国人民解放军“优秀义务兵”称号，驻扎在边防一线。2019届毕业生冯朴峻今年6月从澳门理工大学研究生毕业后，任职于北京大学科研助理岗位，从事人工智能与医学交叉领域的前沿科研工作。来自拉萨的珠峰中学第六届学生会主席团成员、2025届毕业生强巴土典，如今是华东师范大学

生态与环境科学学院的一名大一新生。值得一提的是，在2024年“未来杯”上海市高中阶段学生社会实践大赛中，上海市行政管理学校同学们的《内地西藏班学生的适应状况及对策分析——以上海市珠峰中学为例》课题荣获一等奖。

据悉，上海市行政管理学校（上海市珠峰中学）是上海市教委直属的唯一一所国家级重点中等职业学校，也是上海市唯一一所招收西藏学生的完全民族中学。40年来，学校始终以“铸牢中华民族共同体意识”为根本，立足“沪藏同校、职普融通”的独特优势，通过课程共学、文化共融、实践共育等多维路径，让一代代沪藏学子在朝夕相处中心手相牵，成长成才。