

连续三年全国平均气温创历史新高 专家预测——

今冬总体偏暖 也有冷暖起伏

■ 真如公园内第一拨蜡梅已绽放枝头,吸引不少市民前来赏梅拍照 杨建正 摄

丹
丹
看
天
气



国家气候中心最新数据显示,2025年全国平均气温达11.0℃,较常年(9.9℃)偏高1.1℃,打破2024年创造的10.9℃纪录,再次创下自1961年有完整气象观测记录以来的历史新高;全国大部地区气温偏高幅度超过0.5℃,其中新疆、辽宁、河北、江西、湖北、山东、天津、西藏、湖南、河南、吉林、上海、陕西、安徽、浙江、江苏等16个省(区、市)的气温,均达到1961年以来的历史最高值。

全国平均气温已连续三年“暖”破纪录,那么,今年冬天究竟偏冷还是偏暖?气候预测显示,今年冬季我国气温可能接近常年同期,以偏暖为主,但是,仍会出现冷暖起伏明显的天气变化。

事后“认定”而非“预测”

据统计,自1961年以来,全国最暖年份的前10名均出现在2000年以后,而史上最暖的五年正是最近的五年,显示出气候变暖趋势的持续性。随着公众对气候的关注,常常会听到人们关于“冷冬”或“暖冬”的讨论。然而,在气象科学上,“冷暖冬”并非一个事先的“预测概念”,而是对过去一个完整冬季(12月至次年2月)气温状况的事后“认定概念”。

根据国家标准,评估一个冬季是否为全国性的“暖冬”或“冷冬”,需要从两个层面进行判定:一是单站层面,当某气象站的冬季平均气温与长期平均值的偏差(距平)达到或超过标准差的0.43

倍时,可认定该站为暖冬站,反之若达到或超过标准差的-0.43倍,则为冷冬站;二是全国层面,只有当暖冬站数占全国总站数的比例超过50%,或者暖冬区域面积超过全国有效面积的50%时,才能将该年冬季认定为全国性暖冬。冷冬的认定标准与之类似。

因此,每年冬季气温的最终定性,需要等到次年春季,根据完整的三个月数据来计算和判定。每年11月底至12月初,国家气候中心会组织气候专家会商,结合多种气候模式及影响因子,预测的是冬季气温“偏暖”或“偏冷”的趋势。

极端寒潮可能发生

那么,连续经历三个最暖年份后,今年我国的冬天会怎样?

国家气候中心首席预报员、气候预测室副主任章大全此前表示,根据现阶段国内外多种数值模式的研判,预计今年冬季我国气温以接近常年同期到偏暖为主。但他同时也强调,今冬气温的阶段性特征将十分明显,冷暖起伏可能较大,不排除在总体偏暖的背景下,出现持续时间较短但强度较大的寒潮或低温天气过程。对上海而言,今年冬天总体气温预计会在常年正常范围内波动,同样需要留意“阶段性剧烈升降”的天气特点。

气候专家解释说,“北极放大效应”是影响冬季气候极端性的重要因子之一。它指的是在全球变暖背景下,北极地区的升温幅度远超过全球平均水平的现象。这可能导致北极极涡变得不稳定,强度减弱,促使极地冷空气更

易分裂南下,从而影响到中纬度地区,引发寒潮。此外,海洋温度、欧亚大陆积雪状况、太阳活动乃至人类活动等多种因素,共同影响着冬季气候的具体形态和极端事件的发生。

但气候专家也提醒,“偏暖”的冬季预测与短期内可能出现的“极端寒潮”或“极端暖事件”并不矛盾。气象学上的“极端天气气候事件”,是指发生概率通常小于10%的罕见情况。在总体偏暖的冬季里,完全可能出现某几天异常寒冷的极端冷事件;反之,在偏冷的冬季里也可能夹着异常温暖的时段。面对冬季“冷暖起伏大”的预测,公众应关注气象部门发布的短期天气预报和寒潮等预警信息,及时做好应对。

本报记者 马丹

身体这部位有“鼓包”要警惕

不痛不痒不用治?医生提醒中老年人,患腹股沟疝后若不及时处理有很大风险

第 医 线

下腹与大腿根部的交界处,若冒出一个不痛不痒的小鼓包,你会当回事吗?在不少中老年人的认知里,被俗称为“小肠气”的鼓包,往往因无不适感而被轻视。上海第九人民医院普外二科俞继卫主任医师提醒,这是腹股沟疝的信号——它看似温和,实则藏着嵌顿、肠坏死的风险。

术后意外发现肠肿瘤

70岁的老李半年来便秘愈发严重,左侧腹股沟处也悄悄鼓出了一个鸡蛋大小的包块。这个包块十分“特殊”:站立或行走时清晰可见,平躺后用手轻轻一推便消失无踪,全程没有任何疼痛或瘙痒感。老李对此毫不在意,笃定这是年纪大了肌肉松弛导致的,只要不影响正常生活,便无需理会。儿女反复催促他去检查,老李才不情不愿地走进了诊室。接诊医生一摸就立刻提醒:“这是腹股沟疝,需要尽快手术修补,否则肠管一旦卡进去,后果不堪设想!”可老李不以为然:“不疼不痒的,能有什么麻烦?”

一天晚上,老李左侧腹股沟处突然传来一阵钻心的胀痛。那个熟悉的鼓包不仅变得硬邦邦,而且体积比拳头还大,用手使劲推也无法复位。剧痛让他蹲在地上无法站立。随后,他被送进上海九院北部院区。“是腹股沟疝嵌顿,必须立刻手术!”医生采用腹腔镜技术小心翼翼地松解疝环,将卡在里面的小肠顺利拉出。万幸小肠仅现水肿,尚未坏死,及时松解后总算保住了。

就在医生准备疝修补时,常规的腹腔镜探查却带来意外发现:老李的结肠上长着一个形态不规则的肿

物,初步判断为恶性肿瘤。完成疝修补术后,医生又及时为其做了肠癌根治手术。术后的病理报告显示:肿瘤尚处于早期阶段,切除后无需进行后续化疗,只需定期复查。

发病非单一因素导致

腹股沟疝是什么?俞继卫介绍,是腹壁(腹股沟区)出现了缺损,就像墙上破了一个坑,腹腔内的小肠等器官不慎落入“坑”中,会在体表形成可以摸到的凸起。它既不是肿瘤,也不是皮肤松弛导致的褶皱,而是腹壁缺损引发的器官“掉坑”现象。典型的腹股沟疝主要包括斜疝、直疝和股疝三种,其中斜疝的发病率最高。男性疝气患者中,95%为腹股沟疝,女性患者中这一比例也达到了45%。国内的相关资料则表明,斜疝约占所有疝气的80%、腹股沟疝的90%,且男性患者占比超过90%,右侧发病的情况更为常见。

俞继卫强调,腹股沟疝的发病并非单一因素导致,而是“腹壁强度降低”与“腹腔内压力增高”两大元凶共同作用的结果。长期吸烟、有下腹部手术史的人群,是腹股沟疝的高危群体。在腹腔压力方面,慢性咳嗽(如慢阻肺患者的长期咳嗽)、顽固性便秘、腹腔积液、妊娠、肥胖等情况,都会持续推高腹腔内

压力;从事重体力劳动、长期站立等,也会成为腹压超标的“帮凶”,进一步增加发病可能。在临床表现上,腹股沟区会出现可看到或触摸到的包块,而平卧后,这个包块大多能被顺利推回腹腔内。

诊断明确应尽快手术

“股疝的‘隐身术’堪称高明,它隐藏在大腿根部卵圆窝处,位置本就比普通腹股沟疝更隐蔽,若患者偏胖更难被及时发现。”俞继卫说,更危险的是,股管天生狭窄,一旦肠管滑入其中就会被牢牢卡住——既无法回纳入腹腔,又会堵塞肠道通路,急性肠梗阻便会随之而来。

“‘不痛不痒就不用治’‘年纪大了手术风险高,忍忍就过去了’……这些常见的认知误区往往也是悲剧的开端。”俞继卫直言,嵌顿和绞窄是腹股沟疝最危险的并发症,而更关键的一点是:成人的腹壁缺损就像墙上的坑,没法自愈,小肠反复“掉坑”只会付出更大代价。所以只要确诊,治愈方案其实很清晰:手术修补,把“坑”补上,才能从根源解决问题。如今,腹股沟疝的治疗技术已经非常成熟。现代补片也早已升级,更轻、更灵活,与周围组织的结合更好,能减少炎症反应和疤痕组织形成。 本报记者 左妍

近期,“女孩穿光腿神器进了急诊”这一话题在社交媒体上引发关注。一位网友分享了自己的遭遇:她从下午穿着“光腿神器”到晚上,出现胸闷、呼吸困难、腿部发麻的症状,最终不得不前往医院急诊治疗。“光腿神器”是一种外观仿若光腿、内里加绒的紧身袜,因兼具时尚和保暖成为寒冬街头常见的单品。社交媒体上近期也频频出行健康风险警示案例,提醒大家这些“保暖神器”可能成为“美丽负担”。

“紧身设计正悄然威胁着现代女性的腿部健康。”上海长海医院血管外科主任医师陆清声教授指出,“如果腿部长时间受到压迫,会导致下肢血液循环不畅、回流受阻,从而容易形成血栓。”

“光腿神器”的诞生源于时尚产业对视觉艺术的极致追求。据了解,为实现“仿生裸腿”的“魔法效果”,设计师采用三重策略:首先,通过超高弹性面料实现“万能均码”,利用材料回弹力制造瘦腿幻觉;其次,采用全域恒压设计,从脚踝到大腿施加15—25mmHg均匀压力;最后,依赖化学纤维混纺(聚酯纤维占比超80%)达成肤色仿真。这种设计导致其透气性仅为纯棉的三分之一,在实验室摩擦测试中更易产生静电吸附微尘。

上海长海医院血管外科王诗颖医生说,当女性连续超过6小时穿“光腿神器”,均匀压力正悄然破坏循环系统:静脉瓣膜承受着持续不

变的压力负荷,导致血液回流效率下降30%;毛细血管内静水压异常升高,组织液渗出增加18%;更严重的是腓肠肌泵血功能被抑制,其静脉血流速度显著降低——这些变化共同诱发了胸闷、呼吸困难的状况。“在本身存在动脉问题的人群中,长时间穿戴‘光腿神器’就像是给腿部的肢体再勒上绳索。”陆清声教授警示说,对于动脉狭窄患者,“光腿神器”的全域压迫可使局部血流量骤降40%,加重缺血风险。

有些人认为“光腿神器”与静脉曲张患者所穿的弹力袜效果相近,对身体影响不大。对此医生解释,二者外观相似,却在设计哲学、医学原理和健康影响上有天壤之别。“医疗用弹力袜又名梯度压力袜,其编织强度从脚部到大腿根部逐渐递减,产生的压力也随之逐渐下降,能有效改善下肢静脉回流。”陆清声表示,“在已存在静脉曲张的患者人群中,只有佩戴正确尺寸的梯度压力袜才能够促进血液正常回流,改善血液瘀滞导致的相关并发症,且有效预防浅静脉的血栓形成。”

从保暖原理看,“光腿神器”的表现也不尽如人意。专家分析,其主要材质是化学纤维,保暖效果远不及蓬松的羽绒裤或棉裤等,建议可采用“内薄软、中保暖、外防风”的多层穿搭法,利用衣物间的空气层锁定热量。 本报记者 邵阳

「光腿神器」或成冬日「美丽负担」