

商务部：

全力保障生活必需品市场供应

新华社北京12月21日电（记者谢希瑶 潘德鑫）商务部新闻发言人束珏婷21日在例行新闻发布会上说，近期，全国多地出现强降雨雪天气、气温大幅下降，对部分地区生活必需品供应造成一定影响。商务部第一时间积极采取措施，全力保障生活必需品市场供应。目前，国内生活必需品市场供应充足，受大范围寒潮天气影响，部分地区的蔬菜价格阶段性上涨，粮

食、食用油、肉类、鸡蛋等商品价格总体平稳。

束珏婷介绍，针对近期雨雪冰冻天气，商务部在12月初对今冬明春生活必需品保供作出初步安排的基础上，组织各地进一步完善应急保供预案，抓好精准调度，做好处置应对。强化市场监测预警，启动粮、油、肉、蛋、奶、果、蔬等生活必需品市场监测日报制度，以及市场异常零报告制度，及

时掌握市场运行态势，强化应急响应；加强线上调度，密切跟踪各地保供形势，及时排查风险隐患。

与此同时，商务部还做好货源组织调运，发挥联保联供机制作用，加强肉、菜等产销对接；指导商贸流通企业增加库存备货量，提高补货频次，必要时按需就近调运补充；指导重点保供企业针对老幼等特殊群体需求，加大便民服务，切实保障末端配

送需要。发挥储备调节作用，会同有关部门统筹中央、地方两级政府储备，组织做好肉类、蔬菜等储备吞吐调节，做好随时投放准备。

束珏婷说，下一步，商务部将持续加强监测分析和工作调度，及时采取有效措施，积极应对低温雨雪冰冻灾害影响，保障生活必需品市场平稳运行。

全球变暖下为何还这么冷？

近期，我国中东部大部地区气温持续偏低，中央气象台连续一周发布低温预警，不少公众感觉“仿佛生活在冰箱里”。

据预报，21日至24日西北地区东北部、内蒙古中西部、华北、东北地区、黄淮及以南大部地区日最低气温或平均气温较历史同期偏低5℃以上，部分地区偏低7℃以上。

为什么气温持续低迷？中央气象台首席预报员徐珺分析，13日至16日有一次强寒潮过程影响我国，18日开始又有一股较强冷空气，导致气温一降再降。

根据历史数据统计分析，厄尔尼诺背景下我国冬季气温总体偏暖，但阶段性冷空气活动较为频繁，也就是说冷暖起伏比较明显。

国家气候中心首席预报员刘芸芸表示，冷空气过程强度不仅受厄尔尼诺影响，也与北极涡旋的分裂和中高纬度西风带的扰动有很大关系。12月中旬以来，北极涡旋分裂为双中心，分别位于格陵兰岛和西伯利亚上空。伴随欧亚上空

西风带剧烈扭曲，西伯利亚高压异常增强，我国大部地区由前期盛行偏南风转为偏北风，冷空气南下导致气温骤降。

另一方面，厄尔尼诺将加强西太平洋副热带高压，使得更多来自热带的水汽向我国大陆输送。因此，来自中高纬的寒潮过程配合来自低纬的丰沛水汽条件，导致我国中东部出现较大范围降雪过程。面积积雪造成的晴空反照率增加也使得后期回温较慢。

不久前，世界气象组织宣布2023年是有记录以来人类历史上最热的一年，这与近期出现持续低温是否矛盾？

专家表示，我们谈及某年或某个月份偏暖，不是通过单次天气事件来定的，而是看整段时间的气温平均值是否显著高于或低于历史同期来确定。例如今年11月3日至7日我国大部地区出现寒潮天气过程，气温断崖式降低，这一时段气温均值比历史同期低了不少，但整个秋季的平均气温仍为1961年以来最高，被称为“最暖秋季”。

全球变暖背景下，冷空气怎么还这

么强？

“赤道与极地间存在巨大温差，这种差异促使极圈外围形成了一圈强劲的西风，被称为西风急流，像围栏一样约束着极地冷空气，稳定的极涡被强大的西风急流限制在北极地区。但全球变暖背景下，北极地区增温速度是全球的2至3倍。”刘芸芸说，北极地区与中低纬度气温差减弱，难以维持强大的西风急流，极涡内的冷空气就变得“躁动不安”，更容易分裂南下。北极来的冷空气，温度远远低于我们生活的中低纬度地区，多次出现的寒潮天气让公众感到“速冻”。

当前还未“数九”已寒意十足，“三九”“四九”会更冷吗？国家气候中心发布的气候预测公报显示，预计2024年1月，除内蒙古东北部、黑龙江大部、四川西南部、云南西部、西藏、青海西南部等地气温较常年同期偏低0.5℃至1℃外，我国其余大部地区气温接近常年同期到偏高。

新华社北京12月21日电

低温天气关注心血管的“高危时刻”



低温天气关注心血管健康

新华社发 商海春 作

近期，全国多地出现强降雨雪天气，气温骤降。专家提示，冬季气候寒冷，心血管病的发病率普遍增加，在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病，公众要更加关注心血管健康。

为什么低温环境下心血管更容易出问题？国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院呼吸内科副主任医师周晓明介绍，由于冬季的室内外温差较大，导致人体血管快速收缩以及舒张，而且低温下人体为了维持体温，会收缩外周血管，心脏泵血的负担增加，进而容易引起血压升高，增加回心血量，这些对于心血管疾病患者是比较严重的考验。

特别是在一些极端的寒冷低温天

气，人体交感神经兴奋，使心率加快，血压升高，体循环血管收缩，外周阻力增加，心肌耗氧量增多，更易形成血栓使管腔急性堵塞，容易导致急性心肌梗死。

中国医学科学院阜外医院心血管病专家提示，清晨快节奏苏醒、低温下的户外活动、泡澡或蒸桑拿过久等情况，都容易成为心血管的“高危时刻”。

心血管在清晨时最脆弱，心肌梗死、心源性猝死等风险在早晨达到高峰。身体经过了一个晚上的静止休息，血压是比较低的。在人体清醒后，血压会快速上升，尤其是早晨血压就偏高的患者表现更为明显。既往有过心血管病史的患者“鲤鱼打挺”式起床，马上穿

衣服进行活动，迅速地起床刷牙洗脸等，都会导致控制心率、血压等的迷走神经来不及适应调节。

专家建议，早上苏醒后，不要立即起床，先平躺简单活动一下四肢和头部，3至5分钟后再起床活动，不要立刻打开窗户吹冷风或用冷水洗漱。

此外，低温环境下进行户外运动也容易给心血管疾病患者带来风险。长时间的低温暴露可能导致心率加快，加重心脏负担，寒冷还可能刺激血小板聚集，增加血液黏稠度，从而增加血栓形成的风险。

“在寒冷天气中，患者要避免剧烈运动，避免增加心脏负担。”周晓明说，虽然“猫冬”可以避免过冷的天气带来的血压变化，但是久坐不动也可能增加血栓风险，适当的运动可以保持心血管的良好状态，公众在运动时要做好保暖，避免突然暴露在低温环境中。

低温天气，也有不少公众喜欢泡澡或桑拿。但对有心血管风险因素的公众，比如肥胖、有高血压、有糖尿病的人群，在泡澡和桑拿时需保持谨慎。

由于冬季室内外的温差变化较大，泡澡或桑拿时的高温会导致血管扩张、血流量增加以及心脏负担加重，如在泡澡或者蒸桑拿时发生恶心、心悸或心跳过快等状况时需立刻引起重视，停止该活动。

“随着冬季寒潮来袭，一系列呼吸道疾病高发，心血管急性事件及其相关不良预后频发。”周晓明介绍，心血管疾病患者应当及时做好血压和心率，甚至是血氧的监测，一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难、尿少、下肢水肿等情况，及时就医，避免延误治疗。

新华社北京12月21日电

寒潮来袭 如何守护您的关节

最近，受寒潮影响，我国北方多地出现雨雪天气，降温明显

关节炎患者该如何顺利过冬呢？

关节热敷小心烫伤

关节热敷可以促进局部血液循环，减轻炎症反应，有利于外用药物的渗透

关节热敷主要有两种方式：

干热敷

将热水袋、暖手炉等敷于膝关节上，每次20~30分钟，每日1~2次



湿热敷

将毛巾或纱布浸在热水盆中，取出并拧至半干，敷于膝关节上，每5分钟更换一次，每次敷20~30分钟，每日可敷1~3次

热敷后，患者可在膝关节周围大面积揉搓2~5分钟，以促进血液循环



新华社发（宋博 制图）

资料来源：健康中国

寒潮来袭 如何守护您的关节

最近，受寒潮影响，我国北方多地出现雨雪天气，降温明显

关节炎患者该如何顺利过冬呢？

在使用护膝时，需要注意以下几点：

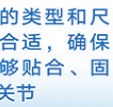
1

在使用护膝前，要确保膝关节区域清洁、干燥，皮肤没有创伤或炎症



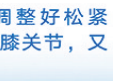
2

护膝的类型和尺寸要合适，确保其能够贴合、固定膝关节



3

穿戴护膝时，要调整好松紧度，既要紧密贴合膝关节，又不可过于紧缚



4

避免过度依赖护膝，导致肌肉萎缩和关节僵硬



新华社发（宋博 制图）

资料来源：健康中国