

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。强化市场监管预警,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碧分析,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中国大陆输送。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。地面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“冻速”。

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”

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。



低温天气关注心血管健康

新华社发 商海春 作

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、心悸或心跳过快等症状时需立刻引起重视,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

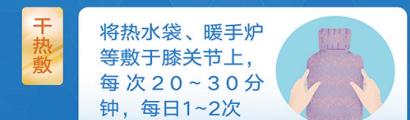
最近,受寒潮影响,我国北方多地出现雨雪天气,降温明显

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:



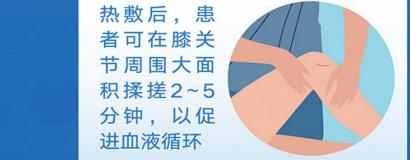
干热敷

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

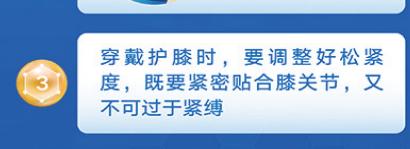
关节炎患者该如何顺利过冬呢?

### 在使用护膝时,需要注意以下几点:

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



护膝的类型和尺寸要合适,确保其能够贴合、固定膝关节



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



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