

平均气温不算低 为何市民都喊冷

气象专家解读背后原因



街头行人换上冬装。

本报记者 马昭摄

近日,西安被持续阴雨天气笼罩,气温随之走低,不少市民直呼“寒意十足”。记者就此采访了西安市气象局生态与农业气象中心高级工程师曲静,为市民解读天气变化背后的原因。

针对“今年是否比往年更冷”的疑问,曲静给出明确答案:10月中旬以来,西安市平均气温为14.8℃,较历年同期偏高0.4℃,属于正常略偏高年份。

既然气温略偏高,为何市民普遍感觉寒冷?曲静解释,这源于体感温度与预报温度的差异,这种差异受温度、湿度、风等多重因素影响。10月以来,西安冷空气活动频繁,导致气温难以回升;同时,冷空气与暖湿气流交汇形成持续降雨,使空气湿度显著增大,潮湿环境会进一步加剧体感寒冷,让市民感觉比实际气

温更冷。

对于后期天气走势,曲静介绍,受降水和冷空气影响,10月21日至24日气温较低,最高气温维持在10℃~14℃,21日早晨最低气温降至6℃左右,高海拔山区可降至0℃左右,25日起气温有所回升。具体预报:21日:阴天,7℃~14℃;22日:阴天间多云,8℃~13℃;23日:阴天,8℃~11℃;24日:阴天有小雨,8℃~10℃;25日:多云转晴天,8℃~17℃;。

气温持续走低,不少市民盼着提前供暖,就此,西安市城市管理和综合执法局燃气供热服务中心工作人员表示,目前西安暂无提前供暖计划。根据《西安市集中供热条例》第二十九条规定,西安市集中供热期为当年的十一月十五日至次年的三月十五日。西安市人民政府可以根据气象状况

等因素对集中供热的起止日期进行调整,并向社会公布。

“往年西安确实有过提前供暖的先例,但这需要气象、市政等多部门综合评估。”西安市城市管理和综合执法局燃气供热服务中心工作人员表示,目前尚未达到启动调整的条件。

记者同时联系了多家热力企业,客服均表示,已开始进行打压试水等供暖前的各项准备工作,将严格按照行业主管部门的最终通知来执行具体的供暖时间。

同时记者了解到,近日,未央区城管执法局召开2025-2026年度采暖季集中供热工作会议,要求11月5日前完成所有供热管网的调试、打压、维修与保养,确保采暖季启动时“即开即热”。

本报记者 陶颖 实习生 邓巍皓

阴雨连绵 孩子总喊关节痛

医生:多为生理性疼痛 家长无需过度恐慌

西安连续阴雨,不少家长发现孩子频繁喊“膝盖疼”“脚踝疼”。对此,西安市儿童医院风湿免疫科主治医师张雪表示,阴雨天儿童关节痛多为生理性反应,家长无需过度恐慌,但需学会区分生理与病理性疼痛,避免延误治疗。

张雪解释,主要是三大因素叠加。首先是低气压的“放大效应”,阴雨天大气压力下降,关节腔内压力相对升高,会压迫周围组织并刺激神经末梢。儿童神经感知本就更敏感,这种轻微刺激会被放大,导致膝关节、踝关节等负重部位出现隐隐作痛。其次是高湿度与低温度的“双重影响”,潮湿寒冷的环境会让关节周围肌肉和血管收缩,血液循环变慢,乳酸等代谢废物难以排出,堆积在关节周围引发酸痛、僵硬感。此外,若孩子关节有旧伤,阴雨天的环境变化会让局部本就较差的血液循环和组织适应性雪上加霜,使疼痛更明显。

张雪强调,儿童关节痛需明

确“生理”与“病理”两类,前者占绝大多数,后者需警惕。生理性疼痛主要包括生长痛和运动后疲劳痛,生长痛多见于3—12岁儿童,与活动过度、维生素D缺乏相关,多在傍晚或夜间发作,集中在膝关节、小腿部位,休息或按摩后可缓解,不影响日常活动与生长发育;运动后疲劳痛则因活动量大导致肌肉乳酸堆积,如蹦床后脚踝痛、爬楼梯后膝盖酸,通常在运动中或运动后数小时出现,休息后能快速消失,且无关节红肿。

而病理性疼痛往往伴随异常信号,家长需重点关注。感染性关节炎由细菌感染引发,会伴随发热、乏力,关节出现红、肿、热、痛,孩子会因疼痛拒绝活动;幼年特发性关节炎属于慢性滑膜炎,除关节肿痛外,还会有晨僵(活动后缓解),炎症持续至少6周,部分患儿类风湿因子呈阴性;创伤相关疼痛多因摔倒、碰撞导致韧带或肌腱损伤、骨裂,或长期踮脚等不当运动

姿势引发,活动时疼痛会反复出现。此外,风湿热(游走性关节炎+发热、皮疹)、过敏性紫癜(关节痛+皮肤出血点)、白血病(关节痛+发热、面色苍白)等全身性疾病,也可能以关节痛为表现之一。

“出现三类异常信号,需立即带孩子就医。”张雪提醒,一是疼痛异常,如疼痛持续时间长,休息或热敷后不缓解甚至加重;固定在单个关节且痛感加剧;安静时也痛,与活动无关。二是关节异常,包括关节红肿、皮温升高、活动障碍或变形。三是全身异常,如伴随发热、皮疹、精神差、乏力、体重减轻,或心慌气短、眼红、视力下降等。

张雪表示,若阴雨天加重的关节痛未出现上述病理性征象,多为暂时现象。家长可通过给孩子关节部位保暖、用温水袋热敷、轻柔按摩等方式缓解不适,疼痛会随天气转晴逐渐消失。

本报记者 葛兰

骨质疏松不是老年人的“专属病”

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重,强骨健身”。医生提醒,骨质疏松已不是老年人的“专属病”,不良生活习惯正加速年轻人骨量流失,应尽早识别、科学干预。

■ 哪些人易患?

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类:原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等;继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍,人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”

的动态平衡中。在青少年和青年时期,骨形成大于骨吸收,骨量持续积累,随着年龄的增长,骨量开始缓慢流失,骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言,绝经后由于雌激素水平骤降,骨量流失,因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查,高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病,长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物,酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

■ 症状有哪些?

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒,这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状,可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出,除了上述容易被忽视的表现,更直观的信号包括:身高比年轻时缩短3厘米以上,以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说,随着病情进展,患者

症状会加剧,出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”,如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

单中书强调:“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到,而一旦发生髌部等关键部位的骨折,其致死率和死亡率很高,后续并发病的危害也极大。”他同时提醒,科学管理体重与骨骼健康密不可分,无论是低体重还是肥胖,都会对骨骼健康产生不利影响。

■ 预防从哪入手?

骨质疏松怎么治,怎么防?专家指出,骨质疏松的治疗并非单纯补钙,而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍,可从三方面入手:第一,补充钙和维生素D,为骨健康提供营养支持,通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质;通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D;食物补充不足时,可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二,科学运动,散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度,又能改善身体平衡能力,减少跌倒风险,但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三,减少对骨质的消耗,控制体重,避免过胖或过瘦;戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料;保持良好情绪,避免熬夜。

专家提示,预防骨质疏松的关

键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期,要坚持健康生活习惯,做好骨量储蓄。每周进行3-4次户外活动,每次至少30分钟,可选择跑步、跳绳、深蹲等运动,通过肌肉刺激增强骨密度。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象,沈阳急救中心医生王海提醒,记住“三要三不要”口诀:要慢,起身、站立、转身、上下床,在浴室、厨房、雨天室外行走时,动作放缓;要亮,必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯;要稳,家具安放稳固,避免砸伤,必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强,做不了的事主动求助;不要将就,不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换;不要忽视,出现视力下降、头晕、乏力等症状时,应及时关注并寻求改善。

(新华社北京10月20日电)



新华社发 朱慧卿 作