

# 新的一年 保持健康的5个好习惯

## 规律作息

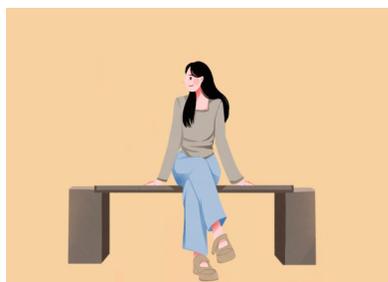
规律的作息,不仅有利于身体健康,还能影响一个人的生活状态。适时休息,让身体得以恢复和滋养,给生活留一份从容的姿态。按时吃饭,尽量荤素搭配、营养均衡,才能有充沛的能量去迎接生活中的各种挑战。

新的一年,不妨为自己制定一张作息计划表,早睡早起,好好吃饭。能够规律生活的人,才能掌控自己的人生。

## 坚持运动

人的身体就像一湾水,只有流动起来,才能进发生机。每天坚持运动一小会儿,日积月累,你的生活就会大有不同。

也许运动的初期,你会感到有点难。但当你坚持下去,就会渐渐感受到运动的好处。感觉身体僵硬时运动,可以舒缓筋骨,减轻疲劳感;感觉心情郁闷时运动,可以疏解负面情绪、



重获能量。

## 善于整理

整理看起来是一件麻烦事,其实是让生活变好最便捷的方式。整理房间,看着屋内变得洁净有序,内心也会变得踏实。整理心情,留下生活的美好,清掉剩下的不愉快,心态才会随之变得从容。

人的健康与居住环境有密切的关系。你的房屋整洁、清爽了,你的身心也会感到放松。心情愉悦了,身体自然会越来越健康。

## 控制情绪

情绪对一个人的身心健康有着极大影响。情绪就像水一样,稳定时似涓涓细流,滋养万物;不稳定时如咆哮波涛,瞬间可以淹没一切。

不开心了,可以去见一见朋友,聊一聊;心不静了,可以跑一次步,泡一个热水澡。善待自己的情绪,就是善待自己的身体。当我们学会释放压力,控制自己的情绪,方能自在从容。

## 保持热爱

热爱,是一种用心生活的态度。它会为人生注入源源不断的动力,吸引我们去探寻生命更多的可能性。很多人生活中充满干劲,都因心中有热爱之事,让他们可以全身心地投入,并从中找到属于自己的价值。

其实,每个人都是独一无二且充满潜能的。新的一年,愿你心有热爱,满怀期待,成为更好的自己。

(来源:人民日报 微信公众号)

# 气候变化将使 珊瑚与梯形蟹 栖息地萎缩

当前,全球气候变化尤其是全球变暖,对海洋珊瑚的生存带来巨大挑战。造礁珊瑚对水温非常敏感,如果海水温度超过一定范围,珊瑚虫就会抛弃体内的虫黄藻。珊瑚虫失去了虫黄藻提供的能量也难以以为继,不久就会死去,形成白化珊瑚。这对整个海洋生态系统会造成严重的影响。

基于此,中国科学院南海海洋研究所林强研究员团队聚焦珊瑚礁关键生物类群的多样性形成与演化问题,将物种分布模型与物种相互作用进行耦合解析,创新性地发现珊瑚礁物种的生物地理分布演化规律,及其对未来气候变化响应的模式。近日,相关成果发表于《生物地理学》。

## 互惠共生

### 助力珊瑚种群的生长和繁殖

珊瑚礁是海洋生态系统的重要组成部分,为海洋生物提供了庇护所和复杂的生境,蕴藏着丰富而微妙的共生、共栖关系,许多形态各异的物种生活在珊瑚礁搭建的温床中。如同山一般的珊瑚礁其实是由成千上万珊瑚虫死亡后堆积而成的。由于珊瑚虫依靠体内共生的单细胞虫黄藻进行光合作用提供能量,因此它生活在海洋透光层中。

生活在珊瑚礁的物种可以达到海洋物种数的四分之一,包括鱼类、蠕虫、软体动物、海绵、棘皮动物、甲壳动物,以及一些其他的无脊椎动物。在众多的珊瑚礁和生活其中的万千物种里,梯形蟹和造礁石珊瑚是典型代表。

梯形蟹栖息于珊瑚中,和珊瑚形成稳定的互惠共生关系,即珊瑚为梯形蟹提供赖以生存的庇护所,而梯形蟹充当珊瑚的保镖,负责驱赶侵害珊瑚虫的天敌。对比有梯形蟹栖息的珊瑚和没有梯形蟹栖息的珊瑚,不含蟹类栖息的珊瑚受魔鬼海星侵害的可能性是有蟹栖息珊瑚的三倍。此外,这些螃蟹生活于珊瑚的分枝间隙之中,还能帮助清洁珊瑚身上的沉淀物,促使新鲜的海水可以冲洗到珊瑚中的那些狭窄角落。这对珊瑚种群的生长和繁殖具有极大帮助。

## 栖息地分布区域 发生变化超五成

种间关系对于物种分布的影响在陆生动物的研究比较多,对于海洋物种的研究相对较少。

研究团队以6种造礁石珊瑚及其9种共栖梯形蟹为代表性物种,围绕种间互作关系如何影响物种分布规律这一热点问题,结合多次南海航次调查及文献资料分析结果,率先明确了梯形蟹与石珊瑚之间的共栖选择与物种互作关系。

与传统模型相比,在模型中纳入珊瑚礁物种的种间关系后,梯形蟹物种多样性预测结果在50%以上的分布区域发生了显著变化,这证实石珊瑚对梯形蟹地理分布格局具有重要影响。

同步研究表明,在未来气候变化下,6种宿主珊瑚适宜生境(栖息地)将丧失约六分之一。

考虑宿主珊瑚的影响后,珊瑚共栖梯形蟹在未来全球变化中将丧失更多适宜生境。该研究特别强调了从理论证实保护珊瑚礁栖息地,是保护海洋生物多样性的基础。(来源:科普中国)

# 春运返程遇寒潮 复杂天气如何应对

各地已进入春运返程高峰,不少公众陆续结束休假踏上返工路途。据中央气象台预报,2月17日至22日寒潮天气将影响我国,多地气温将坐过山车,大范围雨雪也将再次上线。

这轮寒潮会重蹈覆辙吗?春运返程需做好哪些防范?

从气温看,本轮寒潮主体影响前,中东部大部地区气温显著回升,2月19日前后江南大部、华南及贵州、云南等地日最高气温有25至28℃,江西、福建等地部分地区甚至可达30℃左右,可能接近或突破历史旬极值。

但受寒潮影响,我国大部地区气温将自西向东、自北向南普遍下降8至12℃,部分地区降温12至18℃,新疆东北部、内蒙古、东北地区及湖北、湖南等地部分地区累计降温幅度可达20℃以上。2月23日前后,最低气温0℃线将南压到苏皖南部、江西

北部至湖南南部、贵州南部一带。2月24日起,中东部地区气温将自北向南陆续回升。

大范围寒潮降温主要有两方面原因,一是前期气温异常偏高,二是这次冷空气强度较强,二者叠加产生剧烈降温。中央气象台首席预报员张芳华说,目前判断这次寒潮低温持续时间不会很长。

专家表示,短时间内气温剧烈变化容易诱发感冒等呼吸道疾病。未来一周是返程出行高峰时段,建议易感人群注意防寒保暖,在人群密集处尽量佩戴口罩。中国气象局公共气象服务中心高级工程师李筱竹说。

降水方面,预计2月18日至22日,内蒙古中东部、东北地区、西北地区东部、华北大部、黄淮、江淮、江汉、江南北部和西部及贵州等地将先后出现雨转雨夹雪或雪,东北、华北、黄淮等地部分地区有大到暴雪,局地大暴

雪,2月20日至22日,河南、湖北、湖南、贵州等地部分地区还将有冻雨。

张芳华表示,这次冻雨天气和年前(2月上旬雨雪冰冻天气过程)相比范围稍小,强度偏弱,持续时间也短些。

李筱竹介绍,大范围雨雪天气过程将对春运返程造成不利影响。2月18日,黑龙江、吉林、辽宁等地高速部分路段路面结冰、积雪风险较高,2月19日至22日,河北、山西、陕西、山东、河南、江苏、安徽、江西、湖北、湖南、贵州等地高速部分路段受降雪或雨夹雪、冻雨影响,结冰风险较高。

专家建议公众密切关注当地气象和交通运输部门发布的最新信息,提前做好行程安排,防范道路湿滑、结冰及低能见度天气对交通出行的不利影响,同时做好防寒保暖措施。

(来源:新华社)

# 蔡定芳将于2月20日坐诊市中医院

上海市名中医、国家岐黄学者蔡定芳将于2月20日来市中医院坐诊,为市民提供优质的中医服务。

据悉,岐黄学者名中医工作室落户市中医院后,蔡定芳在1月16日首次来永坐诊,吸引了50多名患者前来

就诊。与此同时,蔡定芳还带领2名中医院骨干青年医生蒋思思、俞唐唐作为学术继承人,为前来问诊的患者辨证施治,对症下药。他精湛的技术和热忱的态度,得到了市民的广泛好评。

蔡定芳临床擅长中医中西医结合诊治内科疑难病症,将每月定期到市中医院坐诊,就医学、科研、教学方面进行指导,为该院培养更多中医药高层次人才。

(市中医院供稿)

## 相关链接

## 蔡定芳简介

蔡定芳,主任医师、医学博士、博士研究生导师。他是复旦大学附属中山医院国家医学中心中西医协同中心主任,复旦大学中西医结合研究院内科研究所所长,中国中西医结合学会常务理事,上海市中医药学会内科分会会长。

蔡定芳曾任复旦大学附属中山医院中医中西医结合科主任,上海

中医药大学附属曙光医院神经内科主任,中华中医药学会内科分会常务理事,上海市医师协会中西医结合医师分会会长;曾留学日本德岛大学、日本富山大学。他长期从事中医内科及神经内科临床与科研工作。

蔡定芳获得国家与省部级科研成果奖6项。他独立撰著出版《病证结

合内科学》《病证结合神经病学》《病证结合传染病学》《蔡定芳医案医话》等15部医学专著。

