

加劇負面情緒 精神疾病患者死亡風險上升 極端天氣頻現 酷熱傷身也「傷心」

【大公報訊】綜合美聯社、《紐約時報》報道：熱浪席捲全球，今年7月已成為有紀錄以來最熱的月份。科學家表示，極端高溫不僅會直接傷害身體，也會造成心理問題。高溫會加劇人們暴躁和憤怒等情緒，且會使已有的焦慮和抑鬱等情緒惡化，老幼以及低收入人群更易受到影響。研究發現，氣溫每上升1°C，因精神問題導致的死亡風險會上升近5%。專家呼籲，各國政府應幫助人們減少在酷暑下的無助感。

全球多地今年夏天極端高溫天氣頻現，美國亞利桑那州的鳳凰城出現43°C以上的高溫天數達到紀錄的31天，有人因在街頭跌倒導致三度燒傷而亡。隨着全球暖化不斷加劇，未來的高溫天氣將會更熱、更頻繁、更持久。

弱勢群體更易受害

研究人員發現，氣溫升高和自殺事件的增加密切相關，並會導致暴力犯罪更頻繁，更多人因精神障礙就醫、住院以及死亡，尤其是精神異常、失智和藥物濫用人士。科學家估計，氣溫每上升1°C，因存在精神異常、失智和藥物濫用的病患死亡風險會上升近5%。有研究報告稱，與氣溫上升相關的自殺事件增加了0.7%，包

括兇殺在內的人際暴力行為增加了約4%-6%。

高溫不僅會加劇暴躁和憤怒等情緒，還會導致焦慮、精神分裂和抑鬱等精神疾病的惡化。老年人、青少年和已患有精神疾病的弱勢群體更容易受影響，居無定所和低收入人群同樣如此。

根據去年一項對200多萬私人醫保用戶的數據分析發現，在夏季最熱的5、6天中，因心理問題導致的急診就醫明顯比相對涼爽的日子多很多。主導該研究的波士頓大學公共衛生學校環境流行病學家諾里-薩瑪表示，該現象在美國北部尤為顯著，可能是因為其對高溫天氣的應對措施沒有南方準備得那麼充分。

睡眠受擾或增自殺風險

對於氣溫上升對精神健康產生的影

響，科學家認為最簡單的原因就是：睡眠受到干擾。報道指出，室溫在20°C以下是較為舒適的睡眠環境，而在炎熱的夜晚，人們會更晚入睡、更早醒來，睡眠質量會因此下降。

經常睡在過熱的房間裏，不僅會使糖尿病、心臟病等慢性疾病更加嚴重，還會對記憶、情緒和認知功能產生負面影響，增加自殺風險，且對老年人和女性影響更為顯著。

專家還表示，高溫會使心率升高，從而使人更加焦慮。對於那些服用含鋰的治療精神分裂症、憂鬱症和雙相情感障礙藥物的患者來說，高溫和出汗會使體內的鋰含量濃縮到有害水平，並可能導致嚴重的身體和精神問題，甚至死亡。

高溫還會導致一些作物吸收的鋅、

鐵和其他微量營養素減少，從而間接影響人們對於這些元素的攝入，不利於精神健康。另外，高溫還會擴大蟬蟲等疾病媒介的傳播範圍，增加過敏原和污染物等。

人們經常求助於認知行為療法、藥物或其他方法來應對情緒痛苦。史丹福大學氣候變化和心理健康項目主任布里特·雷認為，遇到氣候危機，上述干預措施就會失效，「因為這個威脅是真實存在的，而不僅僅是感覺問題」。

一些意見稱，各地方政府可以針對酷熱天氣做好規劃，幫助民眾減少無助感，關心民眾的精神狀態，重視並做好防暑降溫工作。

布里特·雷警告：「不幸的是，這可能是我們餘生中最涼爽的夏天，這令人不安。」



▲兩名年輕人在位於塞維利亞的西班牙廣場，將頭埋入噴泉池水中。法新社

▲馬德里工人9日在酷暑下喝水降溫。法新社

網友心聲

@kathleenbot
我懷疑是不是有一種季節性情感障礙，炎熱的天氣會讓人感到極度沮喪。

@OG_Mkhedari
炎熱的天氣令我身體不適，很容易感到噁心和頭暈。

@crybabykenni
我非常努力地想要變成「夏日辣妹」，但最後卻成爲「無精打采的抑鬱少女」。

@ReallyyRellzz
我討厭炎熱的夏天，想快點跳過，進入秋天。

@thuggee168
憤怒和過熱的大腦就像一場烈焰風暴，很容易發生騷亂。

大公報整理

歐洲炎夏難耐 空調銷量大增

【大公報訊】據CNN報道：歐洲家庭此前空調（冷氣機）的普及率相當低，然而在近年熱浪頻繁侵襲之下，歐洲民眾對空調的需求激增。

長期以來，歐洲人認爲空調的高耗能是一大浪費，而且空調外機噪音十分惱人。據估計，歐洲只有20%的家庭裝有空調，其中英國的空調普及率還不到5%；在德國，這一比例僅爲3%左右。相比之下，美國90%的家庭都裝有空調。

北半球近年夏季不斷受到熱浪侵襲，氣溫屢創新高，這讓歐洲人轉變了此前的態度，紛紛購置空調。根據氣候數據公司Kayrros的數據顯示，今年的極端高溫使得法國和英國的空調購買量猛增。按照這一趨勢，



▲羅馬一名男子在百貨商場選購空調。美聯社

到2050年，全球三分之二的家庭都將裝有空調。

根據世界銀行2019年的一份報告，冰箱、空調和其他製冷設備溫室氣體的排放量佔全球溫室氣體排放總量的10%，是航空和海運排放量總和的兩倍多。報告稱，按照這個速度，到2030年，製冷設備溫室氣體的可能會增加一倍，到2100年將增加兩倍。然而，隨着全球不斷暖化，人們對降溫的需求也將進一步增加，形成惡性循環。

自然災害影響農作物生長 意大利梨減產逾6成

【大公報訊】據法新社報道：極端天氣正在摧毀意大利的農作物。意大利農協會警告，今年夏天，意大利果園中梨的產量大跌逾6成。受影響減產的農作物恐在未來一段時間價格飆升。

意大利農協會表示，農作物受到洪水、冰雹、極端高溫和外來昆蟲等多種負面因素影響，收成大跌；其中梨子產量比去年下降了63%。

據該協會分析，與去年相比，小麥和牛奶產量將下降10%，釀酒葡萄產量將下降14%。高溫還影響了蜜蜂的效率，使牠們無法爲植物授粉，蜂蜜產量大幅下降了70%。

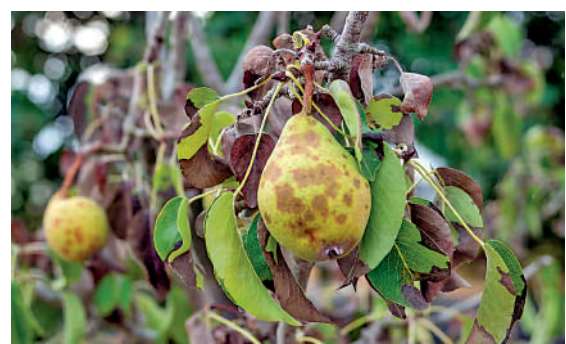
據悉，當地農民正在利用無人

機和衛星等遙感技術手段節約用水，以應對氣候變化的影響。對於意大利來說，今年在氣候方面是艱難的一年。5月，重要的水果種植區艾米利亞-羅馬涅遭到毀滅性洪水襲擊，造成15人死亡。

另外，在颶風和柑橘黃龍病的影響下，世界第二大橙子產區、美

國佛州的橙子大幅減產。美國農業部估計，全美橙子產量將下降25%以上，減至230萬噸，是56年來的最低水平。橙子產量預計會減少近一半，降至8.5萬噸，創歷史新低。9月交割的橙汁商品期貨價格10日達到每磅3美元以上，比一年前高出1美元多。

▲受極端天氣影響，意大利的梨減產逾6成。網絡圖片



國佛州的橙子大幅減產。美國農業部估計，全美橙子產量將下降25%以上，減至230萬噸，是56年來的最低水平。橙子產量預計會減少近一半，降至8.5萬噸，創歷史新低。9月交割的橙汁商品期貨價格10日達到每磅3美元以上，比一年前高出1美元多。



▲拉海納居民11日在自家房子的灰燼中尋找物品。法新社

夏威夷山火增至80死

【大公報訊】據BBC報道：美國夏威夷毛伊島爆發大規模山火，死亡數字至12日已升至80人，仍有數百人失聯。這場大火是夏威夷自1959年建州以來死亡人數最多的自然災害，死亡人數超過1960年的夏威夷海嘯，當時有61人死亡。

據悉，島上拉海納鎮85%的火勢已受控，一些災民也開始返回家園。美媒指，這場大火使得小鎮上的空氣和水都有受污染風險，恐有害人體健康。

當地政府11日在拉海納鎮發布「飲用水不安全」警報，擔心在大火期間，有害污

染物可能已進入供水系統。報道稱，污染物包括苯和其他揮發性的有機化學物。除飲用水外，空氣也可能受到污染。大火焚燒木材、塑膠、油漆、有害垃圾，甚至是汽車、塑膠水喉等，燃燒過程中會釋放有毒氣體和微粒。許多空氣中的污染物會落到地面，當碎片和灰塵揚起，有害污染物又會隨之升起，易被人們吸入體內。

另外，就算是未有在大火中燒毀、結構仍安全的房屋，也有可能附有污染物，沉積在表面、通風管道等，對人類健康構成威脅。

當地官員稱，消防隊員一直在努力控制多個地區的火勢，同時夏威夷總檢察長宣布對當局應對山火的方式進行「全面審查」。