

2019年以来沪6个气象站基本无有效日照

今日仍有雨 周日或能拨云见日

什么时候出太阳？最近一段时间，阴雨成了上海天气的绝对主角，不少网友甚至戏称这是“周冬雨”——每周都是冬雨！气象部门的统计数据显示，2018年12月至今，全市雨量、雨日、日照等多项气象数据创历史同期极值。最新预报显示，今日上海仍是阴有雨，雨量中等，周日随着天空状况改善，有望见到久违的阳光。

青年报记者 刘春霞



在过去的40天里，上海接连出现阴雨天气。

青年报记者 张瑞麒 摄

受到暖湿气流影响，上海继续维持阴雨天气，前夜20时至昨日7时，全市累积雨量普遍在1-4毫米之间，昨天白天降雨相对较弱。气温方面，昨日徐家汇站最低气温4.9℃，最高气温7.5℃，户外体感湿冷。

在过去的40天里，上海接连出现阴雨天气。2018年12月至今，全市雨量、雨日、日照等多项气象数据创历史同期极值。气象数据统计显示，各郊区气象站雨量和雨日双双创历史同期新高（1961年建站以来）。总降水量普遍为常年同期的3倍，雨日约比常年同期多出15天。中心城区徐家汇站雨日为1872年建站以来同期最多，降水量为历史同期第三高位。此外，

本市日照时数创历史同期新低。

以宝山站为例，2018年12月至今太阳的“在岗”时间不足60小时，仅为常年同期（176小时）的三分之一，为历史同期最少。其他各站日照在54~72小时之间不等，接近或突破历史极值。

尤其是今年1月1日以来，本市各区气象站日照时数普遍不足2小时，徐家汇、青浦、闵行、浦东、松江、奉贤等6个站基本无有效日照，嘉定、宝山、金山的日照时数在1~2小时，崇明稍高为3.4小时。这在历史同期极为罕见。

最新预报显示，受活跃的暖湿气流和扩散南下的冷空气共同影响，今

天上海仍是阴雨天气，雨量中等，今日最高气温9℃，最低气温6℃；预计明天逐渐雨止转为阴到多云天气；周日天空状况进一步改善，并较大可能见到久违的阳光。

据介绍，上海最长的冬雨纪录是1954年1月8日至1月23日，连续16天，天天有雨，总雨量达113.8毫米。由于明后天申城将有短暂的降水间歇，因此目前来看，这一纪录暂时不会被打破。不过，下周一夜里开始到周二申城又将有一次降水天气过程，同时周二到周三受北方冷空气影响，本市风力增大，气温有所下降，市民要及时做好保暖措施，谨防感冒。

■你可能感兴趣的

腹部脂肪过多
或关联大脑萎缩

英国研究人员发现，身体多余脂肪尤其是腹部堆积脂肪，或与大脑萎缩相关。脑容量减少关联记忆衰退和阿尔兹海默病（俗称老年痴呆症）风险较高。研究报告刊载于最新一期美国《神经学》周刊。

英国拉夫伯勒大学研究人员查看9600名英国人的体重和脑容量情况得出上述结论。这些人平均年龄55岁，测量身高质量指数(BMI)显示其中19%为肥胖。研究人员测量他们的腰臀比，并用磁共振技术测量他们大脑白质和灰质容量，这部分大脑富含神经纤维束、脑神经细胞，连接大脑不同区域，参与肌肉控制和感官知觉。

即使计入年龄、运动、吸烟和高血压等其他可能影响脑容量的因素，研究人员仍然发现，身高质量指数较高者脑容量较小，其中腰臀比较高者脑萎缩程度最明显。研究显示，健康体重人群大脑灰质平均容量为798立方厘米，仅身高质量指数偏高者平均容量为793立方厘米，身高质量指数与腰臀比均偏高者平均容量为786立方厘米。

研究人员不能确定究竟是大脑结构异常导致肥胖，或肥胖引发大脑构造改变。英国《泰晤士报》10日援引研究参与者马克·哈默的话报道，研究意义或许在于，有朝一日“可通过身高质量指数与腰臀比的常规测量判断大脑是否健康”。

喜欢“西方饮食”
关联懒得动

懒得动？或许可以查看一下饮食。美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心一项研究显示，偏好“西方饮食”的人容易不爱动，这主要源于“西方饮食”中无机磷酸盐含量偏高。研究报告刊载于最新一期美国《循环》杂志。

今日医学新闻网站9日报道，这项研究分为两部分。第一部分小鼠实验中，研究人员给两组小鼠喂食类似饮食，不过，其中一组添加了无机磷酸盐，添加后磷酸盐水平相当于美国成人日常摄入量。先前调查显示，近25%的美国成人日常无机磷酸盐摄入量达到建议摄入量的三至四倍。研究人员发现，在为期12周的研究中，添加无机磷酸盐组小鼠在跑步机上待的时间较少，运动量较小，燃脂代谢较差，帮助处理脂肪和细胞代谢的5000个基因发生变化。

第二部分实验中，研究人员招募1600多名健康志愿者，了解他们的相关信息，并让他们佩戴运动追踪设备7天以记录运动水平。结果显示，血液中无机磷酸盐水平较高的志愿者更喜欢“宅”，从事中等强度至高强度运动的时间较少。

食品制造业常在食物中添加无机磷酸盐，无机磷酸盐常见于加工肉、火腿、香肠、罐头鱼、烘焙食品、可乐以及其他软饮料。先前研究显示，无机磷酸盐关联肾病患者死亡风险；还有研究显示，过量摄入磷酸盐关联死于心血管疾病的风险以及其他原因死亡风险。

据新华社电

春节签证办理进入倒计时

80后占比最高 泰国、日本签证最热门

青年报记者 刘晶晶

本报讯 距离2019年春节只剩不到一个月，很多想趁过年期间出国玩一趟的游客早已准备好签证。记者昨天获悉，有旅行社收到的本月预订签证人次环比增长近90%，上海、北京、南京等城市消费者办理签证最踊跃，泰国、日本等国签证最热门。

节前出境签证办理量增长迅猛

截至2018年12月25日，全球共有73个国家（地区）对中国开放了免签或落地签。中国护照“含金量”持续提升，为出境旅游市场的蓬勃发展提供了助力。同时，各国签证便利政策的推出以及更多签证中心的设立，也进一步带动了游客出境旅游热情。

由于春节出游人数众多，签证操作周期及审批时间会相对延长，因此，游客提前办理签证的意识逐渐加强。记者从旅游网站提供的大数据中了解到，春节期间出境签证办理高峰期主要集中在2018年的11月、12月和2019年的1月，提前1个月办理签证成为客户的普遍选择，针对澳大利亚、新西兰等出境长线目的地，游客签证办理时间大多提前2个月。

对于不少游客而言，提前办理签证不但可以避免耽误春节出游的风

险，也可以借着节前旅游产品的促销活动享受一定优惠。在丰富的促销活动和巨大的春节出游需求推动下，游客签证办理热情持续高涨，仅2018年12月，某旅行社签证办理人次环比增长就达到近90%，春节期间出游的游客占据了绝大多数。

10后成签证新势力

数据显示，在办理春节签证的客群中，家庭组团出游的特征尤为明显，家庭签证办理量占比高达55%，带孩子出游的“80后”家庭最普遍，其次为三代同游家庭，这与春节阖家团圆的主题十分契合。

从签证客源城市角度而言，上海、北京、南京、天津、广州、杭州、沈阳、深圳、武汉、成都等城市游客出境旅游热情最高，是春节签证办理前十客源城市。它们大多为出境游重要客源地，属于交通枢纽城市，且空中运力不断加强，为游客出境旅游带来更多方便。

在签证客户年龄段分布方面，带孩子出游的“80后”签证办理人次占比最高，达42%，“90后”占比为27%。与此同时，“10后”签证办理人次呈迅速上升趋势，仅2018年12月办理人次便同比上升136%。这一现象与“二孩”数量增长、人们旅游频次提升等有着直接联系。

短线游、避寒游较热门

截至2018年12月31日，2019年春节出境旅游签证热度排行榜显示，泰国、日本、新加坡、马来西亚、美国、澳大利亚、菲律宾、加拿大、越南、英国位列前十。其中，出境短线国家仍然占较大比重，签证便利、飞行时间短等有利因素，使它们成为春节期间出境游热门目的地。

同时，电子签证的推行也备受游客青睐。春节期间，电子签证办理热度最高的目的地国家分别为新加坡、澳大利亚、柬埔寨、新西兰、越南。其中，据泰国《曼谷邮报》网站消息，泰国领事事务部门将于2019年2月15日首次启用电子签证服务，并且将率先在泰国驻中国大使馆北京签证处实行。此外，新加坡、澳大利亚、新西兰、土耳其等多国签证办理流程也在不断简化。

在接下来的春节期间，出境短线方向，预计会有大批游客前往东南亚避寒，尽情享受东南亚美食和碧海蓝天，另有部分去往日本北海道、东京、京都等地，通过赏雪景、泡温泉等方式迎接新春的到来。与此同时，南半球正值春夏之交，迎来最佳游览季节，澳大利亚、新西兰等目的地也将迎来较多热衷“反季游”的中国游客。