

“新生活”丛书

# 天气预报与 健康预报



[日] 河合薰著 刘畅子 王慧荣 译  
山东友谊出版社

“新生活”丛书

# 天气预报与健康预报



## 图书在版编目(CIP)数据

天气预报与健康预报/[日]河合薰著;刘畅子,王慧荣译.—济南:山东友谊出版,2004

(新生活丛书)

ISBN 7-80642-611-6

I.天... II.①河... ②刘... ③王... III.流行病-预防(卫生) IV.R18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 094166 号

## 天气预报与健康预报

[日]河合薰 著

刘畅子 王慧荣 译

---

出 版:山东友谊出版社  
地 址:济南市胜利大街 39 号 邮编:250001  
电 话:总编室(0531)2098755 2098756  
        发行部(0531)2098035(传真)  
发 行:山东友谊出版社  
印 刷:青岛新新华印刷有限公司  
版 次:2005 年 1 月第 1 版  
印 次:2005 年 1 月第 1 次印刷  
规 格:115mm×184mm  
印 张:4  $\frac{1}{5}$   
插 页:1  
字 数:82 千字  
书 号:ISBN 7-80642-611-6  
定 价:12.50 元

---

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

## 前 言

我曾经做过“流行感冒预报”的电视节目。当时周围的许多同事都患感冒病倒了，因此我们在节目中经常呼吁观众注意预防流感。

为什么在寒冷的冬季容易患感冒呢？对此我专门作了调查，结果原因却出乎意料的简单：“由于冬天气候寒冷，且空气干燥。”在这样的气候条件下，人的体力下降、抵抗力变弱；另一方面，流感病毒则异常活跃。因此，警惕低温和低湿的环境是预防流感的有效方法。

在做节目时，我将一周的气象图上空气干燥、气温较低的部分着色，以便于预报：

“星期一太平洋沿岸空气干燥，容易患感冒。星期三全国各地气温有所回升，午后将有降雨，空气湿润，您可以放心外出，但是请不要忘记带雨伞。”

这样在“流行感冒预报”中，不仅仅预报天气的冷暖、阴晴，更主要的是提醒观众预防感冒，将天气预报转变为更具实用性的健康预报，观众对此好评如潮。

除感冒外，诸如“雨天旧病复发”、“阴天心情抑

郁”等，很多人的心情和身体状况会随着天气的变化而改变。我个人亦是如此。阴雨连绵时便意志消沉；季节更替时多发皮肤病；春天临近又受到花粉症的困扰。

“人的身体与天气密切相关”的认识自古就有。在中国最古老的医学著作之一《素问》中就有记载：“感天之邪气，则害五脏；感水之寒热，则害六腑；感地之湿气，则害筋脉。”可见中国医学自古就十分重视气象与人体的关系。

早在 2500 年前，希腊的希波克拉底就对健康与气象的关系做了论述，由此诞生了以阐释身体变化与气候之间的关系为内容的“生态气象学”。

生态气象学的研究在瑞士、德国最为兴盛。自 20 世纪初至今，大量的相关论文相继问世。1952 年，德国气象局首次发布了“医学气象预报”，当时除周末外，每周的星期一至星期五都要发布相关信息。第二次世界大战后，气象工作者与医学、地理学、生物学等领域的学者合作，参考大量的气象资料，深入研究了健康与气象之间的关系。以下是医学气象预报的一个范例：

“德国北部将有气压槽通过，大气非常不稳定。随着气压槽不断东移，柏林地区近期将出现寒流，这样处于这一地区的居民的健康将会受到极大影响。我们在此提醒医务工作者：近期将是心脏病和循环系统疾病的高发期，请

留意循环系统的病变及发烧、炎症等症状。”这实际上与我们所做的健康预报如出一辙。

仿效德国的医学气象预报，日本气象厅原预报官根本顺吉先生曾经与医生一起做过哮喘的健康预报。他们通过一年多的跟踪调查，研究了引发哮喘的气压状态，总结出8种相关的气象图。据说根本先生的预报准确率高达70%。最近帝京大学医学部小儿科教授伊东繁先生为了应付突发性哮喘，调查研究了气象与突发性哮喘患者人数之间的联系，并实际进行了哮喘预报。

健康预报还包括早已为人们认可的光化学烟雾预报、杉树花粉预报等。

人的身体状况存在个体差异，同时也会随着年龄的增长而变化。健康的好坏并不仅仅取决于气候的影响，还存在很多其他因素。所以，只能说“预报=可能性”。但是气象对人体的影响是不容置疑的事实。

天气预报能够帮助我们外出时选择与之相适应的着装，规划好一天的行程。

“预先知晓天气状况有助于制定与天气相适宜的计划。”仅此一点，就可以令我们的生活变得舒适惬意。

本书并不是一些杂乱无章的知识的堆砌，为了增强它的实用性，提高预报的精确度，写作时我参考了大量的数据资料，引用了很多事例加以佐证，并得到了许多医疗机

构的大力支持。

另外为了方便读者随时进行预测，本书引用了报纸上登载的气象图。本书中包含的7种气象图囊括了日本天气的变化状况。

最后，希望本书能够帮助读者在了解天气的基础上，准确把握自己的身体状况，更加健康、舒适地度过每一天。

河合薰

2001年2月

图字：15 - 2002 - 085

「体調予報～天気予報でわかる翌日のからだ」

Copyright © 2001 Kaoru Kawai

All rights reserved.

First published in 2001 by Kodansha, Ltd. Tokyo.,  
Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright ©  
2004 Shandong Friendship Publishing House

Published by Shandong Friendship Publishing  
House

under license from Kodansha, Ltd.

Licensed through Support Co., Ltd., Japan

《天气预报与健康预报》

© 2001 年 河合薫

版权所有。

株式会社讲谈社 2001 年在日本首次出版。

中文简体字版版权© 2004 年 山东友谊出版社。

由日本株式会社讲谈社授权山东友谊出版社出  
版发行。

中文简体字版版权经日本 Support Co., Ltd. 代  
理。



# 目 录

## 前 言

### 第一章 花粉症与日本海低气压

召唤春天的气象图/2

可怕的“春季第一风”/3

“焚风现象”与“May Storm”/4

精神压力与大火灾/6

冬→春→冬带来的精神压力/7

“春季第一风”与花粉症/10

花粉飞散的异常日——3月7日/12

大气污染使花粉症加剧恶化/14

日本海低气压(健康预测测试)/16

### 第二章 过敏症状与春天的移动性高压

天气变幻莫测/19

为什么春天感到浑身无力?/21

为什么春天总想睡觉?/23

气温 22℃ 催人入眠/23

- 隐蔽的干燥引起瘙痒/25
- 春季多发遗传内因性皮炎/26
- 白色的天空与眼睛的刺痛/28
- 紫外线最强时期/30
- 骨质疏松症与紫外线/32
- 森林浴可预防糖尿病/34
- 光照带来的舒适感/36
- 春天的移动性高气压(健康  
预测测试)/37

### 第三章 哮喘与秋天的移动性高气压

- 昼夜的巨大温差/40
- 降温是健康的大敌/42
- 一日温差 如隔两月/44
- 3℃温差引发哮喘/46
- 恐怖的高气压/48
- 秋天是食物中毒的季节/50
- 秋天的花粉症/52
- 不亚于夏季的紫外线/54
- 造就红叶的气温/56
- 秋天的移动性高气压(健康  
预测测试)/56

## 第四章 头痛的季节 梅雨前线

- 第5季——梅雨季节/59
- 日照不足引起忧郁症/62
- 头痛的原因——阴天和寒冷/64
- 水珠凝结、壁虱与过敏/65
- 鞋里的湿度和温度/67
- 闷热时的汗水不利于健康/69
- 湿度与头发/70
- 阴转晴期间的负离子效应/71
- 停滞前线(健康预测测试)/74

## 第五章 等同于热带的炎热 与太平洋高压

- 等同于热带的温度与湿度/77
- 泰国人和日本人的出汗方式/80
- 苦夏的原因——营养不良/82
- 中暑的气温/84
- 老人和孩子应该注意的问题/85
- 市中心与中暑/86
- 空调病的病因/88
- 2℃~3℃的体感温度变化/90
- 啤酒引发痛风? /91
- 夏天的花粉症/92

海水浴的功效/94  
太平洋高气压(健康预测测试)/96

## 第六章 流感与西伯利亚高气压

寒冷的气象图/100  
病毒性感冒与低湿度/103  
气温降低与死亡人数的增多/104  
风速增加1米减1℃/107  
常年气温与严寒/109  
手脚与寒冷的适应性/110  
高龄人的呼吸系统疾病/112  
肌肤干渴与眼睛干涩/115  
滑雪场的紫外线反射率/118  
西伯利亚高气压(健康预测测试)/120

## 第七章 台风、气候变暖、酸雨的威胁

9月26日——台风异常日/123  
台风与哮喘/125  
气候变暖引起的健康危害/128  
酸雨/130  
台风(健康预测测试)\131

后 记 /133

## 第一章 花粉症与日本海低气压

日本海低气压是指产生于日本海海面上，并逐渐向日本以东海面移动的低气压。当日本海低气压通过日本列岛时，日本各地刮起猛烈的南风。暴风雨随之而来，直至日本海低气压移向本州以东海面之前，人们会感到精神不安，工作效率因此会降低。患有花粉症的人应该事先准备好口罩。

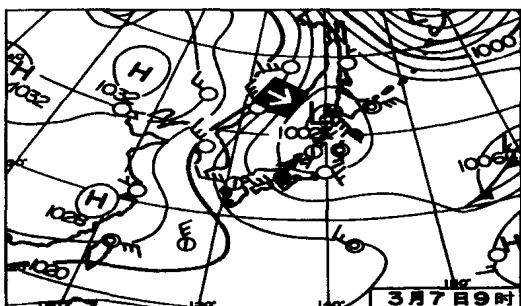
花粉症患者逐年增加，目前已经发展为现代病的一种。当今医学界仍没有很好的方法完全治愈花粉症。即使戴着大口罩和眼镜，仍有可能引起过敏症状，造成精神焦虑，无法集中精力投身工作。我于5年前的春天突然患上了花粉症，我的朋友中也有人因不堪忍受花粉症的困扰，搬到不受花粉症影响的北海道去了。

不过，花粉症患者偶尔也会感到打喷嚏、眼睛刺痛等症状有所缓解吧。

本章拟就花粉的传播时期、飞散量等与天气之间的关

系做一说明。

为了使我们的生活更加惬意，有必要观测气候对花粉的影响，以利于采取及时的应对措施。



杉树花粉量较大时的气象图 1990/03/07

\* 请注意观察图中 L 标记，该标记显示低气压位于日本海上空、北海道西部。这一天刮起强烈的南风，是花粉传播的异常日。在东京，仅这一天飞散的花粉量就占这一季总量的三分之一。每平方厘米的花粉数量，东京都千代田区为 260 个，町田市为 1186 个，均创历史最高记录。因此很多人把这天看作花粉症的传播日。正午时分气温骤升，东京气温高达 15.4℃，比往年高出近 5℃。

## 召唤春天的气象图

“春季第一风”（日本初春时节刮起的猛烈的南风）、焚风现象、May Storm（5月的暴风雨）。

“春季第一风”、焚风现象和 May Storm，分别指猛烈

的南风、异常高温和暴风雨。这三者经常出现在同一类气象图上——“日本海低气压型气象图”。

冷暖两股空气相遇产生了低气压（温带低气压）。日本地处中纬度，属温带气候。冬季受高纬度冷空气支配，夏季则处于低纬度暖空气影响下。在春、秋两季，冷、暖空气在日本上空附近相遇，从而形成了低气压。

大部分的低气压都是在日本西部的海面上生成的。在随后的两天内，低气压会通过日本列岛上空，向东推移。这时冷、暖空气的温差越大，东去的低气压就越强烈。

2~3月份日本海上空低气压通过的频率最高。这一时期，日本处于冷空气笼罩下，暖空气由南向北推进。2月初，日本海南部、本州南岸附近已经多次出现低气压。受此影响，关东地区会有降雪天气。“关东下雪时，春天就快来了。”这反映了人们在低气压通过时的喜悦心情。不久，春的气息便会弥漫于整个本州南部。

### 可怕的“春季第一风”

当低气压在日本海面上徘徊时，风向由北风转为南风，这就是“春季第一风”。

日本气象厅将其定义为“立春至春分时节刮起的风速为8米/秒以上的南风”，此时“气温高于往日”，“日本海出现低气压”。

“春季第一风”刮起的平均日期，东京为2月26日。由于日期被界定为立春至春分之间，所以往年也曾经没有出现过“春季第一风”。因为严格地讲，春分过后便不能称做“春季第一风”了。但有时候这种大风会一直持续到5月上旬。

正如一位歌手所唱的：“春天来了，暖风吹开了我的心扉。”“春季第一风”原本是渔民用来形容初春时节刮起的猛烈南风的词汇，有时也简称做“春一”等。对渔民而言，这是造成海难的可怕暴风。

在长崎县乡浦町有一座“春一番塔”，这是为了纪念丧身海难的亡灵而设立的。

1859年（安政6年）2月13日，这天风和日丽，正是捕鱼的绝好天气，大部分渔民都驾船出海了。但是不久，南方地平线上突然乌云密布，猛烈的南风掀起阵阵怒涛，狂风卷着海浪扑向渔船。这一次大部分的渔民都葬身海底，遇难者达53人。

由于“春季第一风”来势汹汹，经常有人因此丧生，异常恐怖。

### “焚风现象”与“May Storm”

受日本海低气压影响而产生的“春季第一风”时常引发焚风现象。大气流动形成了风，当风遇到山脉的阻挡，



在攀越山脉的过程中，大气中的水分大量流失。这样，越过山脉之后，在山的另一侧便吹起了干燥、高温的热风。这就是焚风现象。

通常海拔每增高 100 米，气温便下降  $0.5^{\circ}\text{C} \sim 0.6^{\circ}\text{C}$ 。假设地面温度为  $15^{\circ}\text{C}$ ，则在海拔 2000 米高的山顶，温度会下降到  $5^{\circ}\text{C}$  左右。在风攀越山脉时，空气中的水分遇冷凝结，形成了云。云中的水分积累到一定程度，便会产生降雨。因此，在山的另一侧吹起的风会很干燥。

这时海拔每降低 100 米，这种干燥的大气气温就会升高  $1^{\circ}\text{C}$ ，意即  $5^{\circ}\text{C}$  左右的风从海拔 2000 米的山顶吹下来时，温度会升至  $25^{\circ}\text{C}$  左右。

在日本海低气压影响下，太平洋沿岸的风越过日本列岛南北走向的群山，吹到日本海沿岸后，温度由原来的  $15^{\circ}\text{C}$  升到了  $25^{\circ}\text{C}$ 。日本海沿岸积雪很厚，这种热风很可能引发雪崩。同时由于湿度很低，还有可能引起山林火灾。古时候将其称之为“风灾”，可见人们对它心存极大恐惧。

在低气压到来的第一天，日本各地会刮起强劲的南风。同时，全国范围内气温骤升，日本海沿岸甚至出现焚风现象，气温高达  $25^{\circ}\text{C}$ 。大风平息后，冷暖空气交界处，阴云密布，大雨倾盆而下。在短短两三个小时内，天气由晴转阴，甚至会下起雷阵雨。