

# 36亿人每年至少1个月面临缺水

**新华社消息** 世界气象组织11月29日发布首份《全球水资源状况报告》，对气候变化背景下全球可用淡水资源进行盘点，报告指出，目前全球有36亿人每年至少有1个月面临供水不足，预计到2050年这一数字将增至50亿人以上。这份报告旨在评估气候、环境

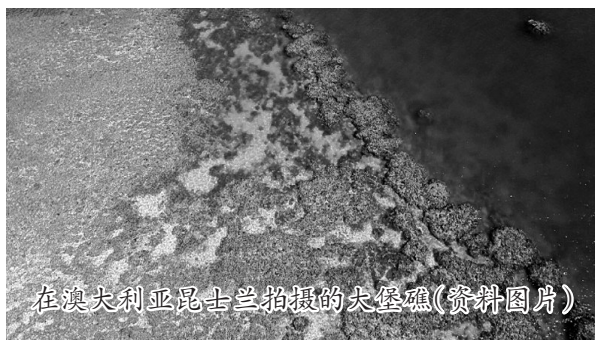
和社会变化对地球水资源的影响，以便在需求日增而供应有限的背景下，支持全球淡水资源的监测和管理。报告概述了全球河道流量及主要洪水和干旱情况，分析了陆地水储量的变化，同时强调了冰冻圈的重要作用 and 脆弱性。

报告指出，受气候变化和拉尼娜事件影响，2021年全球大片地区比正常情况更加干燥；巴西圣弗朗西斯科河流域、美国西南部等部分地区陆地水储量呈下降趋势；冰冻圈水资源变化会对经济社会发展产生重大影响。世界气象组织秘书长彼得里·

塔拉斯说，人们往往通过水文感受到气候变化影响，如干旱更强烈、洪水更极端、季节性降雨更不规律、冰川加速融化等。但人们对淡水资源分布、数量和质量的变化的了解不足。《全球水资源状况报告》旨在填补这些知识空白。(刘曲)

## 大堡礁列为濒危世界遗产?联合国专家与澳政府有分歧

**新华社消息** 联合国教育科学文化组织一个专家组11月29日建议，把纵贯澳大利亚东北沿海的大堡礁列入濒危世界遗产名录。但是，澳大利亚政府反对这样做。



在澳大利亚昆士兰拍摄的大堡礁(资料图片)

联合国教科文组织“大堡礁反应性监测团”今年3月到大堡礁实地考察，与利益相关方广泛交流，在这一基础上完成报告并于11月29日发布。报告认为大堡礁“面临严重威胁”，建议把这一旅游胜地纳入濒危世界遗产名录。

大堡礁是世界上最大珊瑚礁群，气候变化引发海水升温，对其造成严重危害。过去20年间，大堡礁多次发生大规模白化事件。报告说，尽管近年来投入巨大努力保护，大堡礁“受气候变化影响显著”。由于水质恶化等因素，大堡礁复原力严重受损。

澳大利亚环境与水利部长塔尼亚·普利伯塞克在一场记者会上说，澳政府认为联合国教科文组织不应把大堡礁列为濒危世界遗产，因为全球多地的珊瑚礁都受气候变化影响，“没必要把大堡礁单独拎出来”。澳大利亚政府近期承诺今后几年投入12亿澳元(约合8亿美元)保护大堡礁。

大堡礁是澳大利亚最知名的自然景观，给澳大利亚带来可观旅游收入。澳政府多年来致力于避免大堡礁列入濒危世界遗产名录。(包雪琳)

## 英国人或面临“最拮据圣诞节”

**新华社消息** 英国一项调查显示，在生活成本不断上涨的大背景下，随着圣诞节临近，不少英国人担忧难以负担节日期间开销，有人甚至想让客人为聚餐买单。

据英国《每日邮报》11月30日报道，主打家庭财务服务的金融公司Nous利用其手机客户端调查1047名居住在英国各地、来自不同家庭的成年人。结果显示，调查对象中，51%为圣诞假期开销发愁，33%表示今年不能再像往年那样花钱大手大脚，36%将减少圣诞期间食物方面开支，34%打算少买饮料，30%不打算参加任何圣诞聚会，

20%想让客人为圣诞聚餐买单。另外，47%的受访者说，今年购买圣诞礼物的开支和数量均会减少。据Nous公司估算，人们购买圣诞礼物的预算将比去年减少36.3%。受禽流感疫情影响，英国今年圣诞期间火鸡供应量将大幅减少，价格也会相应上升。《每日邮报》说，在媒体披露将出现火鸡供应短缺之前，就已经有1/3英国家庭表示不会买火鸡，而会改用其他禽类代替，8%的家庭则表示压根买不起火鸡。Nous公司首席执行官格蕾格·马什说，对英国人来说，“这将是现代史上最难过的一个圣诞节”。(荆晶)

### ◎ 国际速读

● 法国气象局11月30日说，无论12月天气情况如何，今年都将成为法国有记录以来最热的一年。这与气候变化导致全球气温升高有关。法国气象局预测，今年法国年平均气温至少可达14.2摄氏度；如果12月较温暖，则年平均气温可达14.6摄氏度。这明显高于2020年创下的年平均气温14.07摄氏度的纪录。

# 中医养生

保健素养 42条

## 41 摩腹法：每次饭后，用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化，消除腹胀。

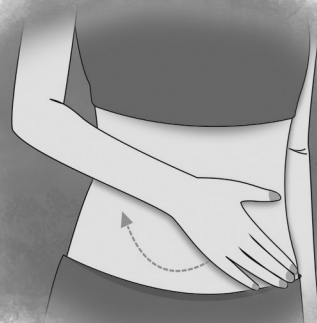
### 解读：

摩腹法是一种对腹部进行有规律的特定的自我按摩保健养生方法。中医认为，腹藏五脏，经络甚多。人体腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”，摩腹既可健脾胃、助消化、除腹胀，又可培植元气、调和五脏六腑气血运行、促进肚腹气血循环，对脾运不健、消化不良、腹胀积滞等症起到防治作用。

每次食后半小时进行，不宜空腹。取坐式或仰躺式，闭目内视腹部，自然呼吸，放松身心，集中思想。搓热手掌，以双手叠掌，掌心置于腹部肚脐处，以肚脐为中心，按顺时针方向，稍用力对腹部做螺旋式推摩，每次30圈左右，可连续多次，以腹部有温热、舒适感为佳。摩腹完毕，可起身散步片刻。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心

## 摩腹法



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia