地磁暴会引发头疼、失眠、血压波动？近期，地磁暴活动频繁引发公众关注。

究竟什么是地磁暴？它如何产生、有哪些影响？中国科学院国家空间科学中心有关专家为公众答疑解惑。

# “活跃”的地磁暴释放啥信号


地磁暴带来独特的自然景观。

## 太阳活动引发地磁暴

中国科学院国家空间科学中心太阳活动与空间天气全国重点实验室研究员苗娟介绍，地球磁场包裹形成的磁层，是守护地球的天然屏障，能够有效阻挡太阳风直接侵袭地球空间环境。当太阳抛射的大规模等离子体云撞击地球磁层，引发地球磁场剧烈、大范围扰动，即为地磁暴。

## 地磁暴、太阳耀斑、太阳风暴三者概念不同、逻辑有别

“太阳耀斑，是太阳大气局部发生的剧烈闪光爆发现象，主要释放全波段增强电磁辐射。太阳风暴则是广义统称，涵盖太阳各类剧烈爆发活动，以及这些活动引发的日地空间连锁扰动。简单来说，耀斑是太阳风暴的重要表现形式，但耀斑不等于地磁暴；当强耀斑伴随大规模日冕物质抛射奔向地球时，才有可能触发地磁暴。”苗娟说。

中国科学院国家空间科学中心太阳活动与空间天气全国重点实验室副研究员李志涛介绍，近期地磁暴频发，主要源于太阳持续活跃的大黑子群AR4549。该黑子群面积持续扩张，磁场结构趋于复杂、稳定性下降，频繁引发耀斑活动，多次向地球方向抛射日冕物质，持续扰动近地空间环境。

剧烈地磁暴也会带来独特的自然景观。在我国黑龙江漠河、新疆阿勒泰等高纬度地区，条件适宜时可观测到极光，成为太阳活动馈赠的自然浪漫景象。

## 公众不适症状与地磁暴无科学关联

科学监测表明，地磁暴不会直接伤害人体健康，其影响主要集中在航天、电网、通信导航等现代关键基础设施领域。

针对网上流传的地磁暴引发头疼、失眠、血压波动等传言，李志涛明确表示，地磁暴引起的地表磁场扰动仅为纳特斯拉量级，强度远低于日常环境中的普通磁铁，人体无法感知、不会受到直接影响。

“公众出现的不适症状，多与心理焦虑、作息波动、环境变化等因素相关，与地磁暴无科学关联。”李志涛说。

## 清晰科学应对地磁暴

“人类已可对部分地磁暴过程开展提前预警，不过空间天气预报仍存在明显技术难点。”苗娟表示，太阳耀斑的爆发时间、峰值强度难以精准预判；从太阳到地球1.5亿公里的行星际空间观测站点稀少、监测数据有限，制约着地磁暴发生时间、影响强度的预报精度，仍需依靠更多专用空间天气监测卫星补齐观测短板。

“太阳活动存在约11年的自然周期。第25个太阳活动周已于2024年进入峰值阶段，2026年虽处于活动回落区间，但太阳爆发活动依旧频发、强度偏高。根据监测规律预判，未来几年太阳整体活动将逐步趋缓，预计2030年前后进入新一轮活动极小期。”李志涛说。

专家表示，航天、电力、通信等行业单位，需持续关注官方空间天气预警，用好定制化预警产品，严格落实应急措施，保障设施平稳运行。公众可通过中国科学院国家空间科学中心空间天气预报中心官方网站、新媒体平台及客户端，及时查询权威预警信息，理性甄别网络传言，无需过度恐慌，科学、从容看待空间天气变化。

内容来源：新华社

# 普及科学护心知识 主动防范心脏隐患

胸口刺痛、心慌、心跳加速等症状，一定是心脏出了问题吗？哪些身体信号是猝死的高危警报？心脏体检项目繁多，该如何按需选择？这组“图说百科”科普图表为大家厘清误区、识别预警、科普筛查方案，普及科学护心知识，主动防范心脏隐患。

### 普通人做心脏检查 是不是项目越多越好

**心脏检查并非项目越多越好**

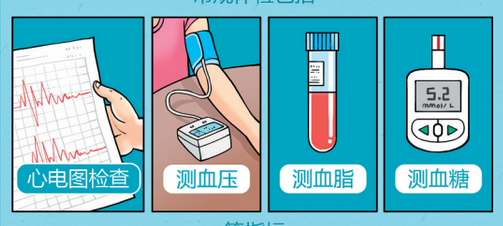
盲目做全套检查，不仅会增加开销，还会引发焦虑。科学的心脏体检，需结合年龄、危险因素进行个体化选择




**健康年轻人**

无心脏病家族史、无高血压、糖尿病、高脂血症

常规体检包括




等指标

**年龄超过40岁 存在不健康生活方式**

（例如吸烟）

以及肥胖、高血压、糖尿病等危险因素的人群



若日常活动时出现胸闷、胸痛，疑似冠心病，需经医生评估后

可增加

- 心脏超声（评估心脏结构与功能）
- 运动平板试验
- 冠脉CTA

等检查 **明确有无冠心病**

健康无症状人群 不推荐直接做冠脉CTA筛查冠心病

### 哪些是心血管疾病的高危信号




大家要学会精准识别高危信号，出现以下情况，务必立即就医、切勿硬扛




胸骨后或心前区出现压榨样、憋闷样痛感，疼痛可放射到左肩、后背、下颌甚至牙齿



胸闷、胸痛持续超过15分钟，休息之后仍不缓解，同时伴随出冷汗、恶心呕吐





突发的严重心慌，伴有头晕、眼前发黑、快要晕倒，甚至晕厥

毫无缘由的气短，安静坐着也喘不上气，没有办法平躺

出现以上任意症状，切勿抱有侥幸心理，应立即拨打急救电话，交由医生专业诊断

### 年轻人做好五点 可有效降低猝死风险

1 尽量保持规律作息，避免长期熬夜透支身体






2 控烟限酒，减少烟酒对身体的伤害

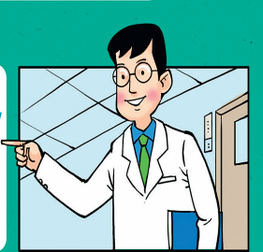
3 极度疲惫状态下不要进行高强度健身，该休息就好好休息



4 坚持定期体检

监测血糖、血压、血脂水平

5 如果反复出现心慌胸闷，运动时身体不舒服，一定要及时就诊，不要硬扛



内容来源：新华社

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼