

气候环境福利系列



# 热浪、心理健康 和安康快乐



插图：Glenn Thomas

# 什么是热浪？

**热浪**是最快造成增长世界各地社区的气候环境福利和安康快乐的危害之一。

**热浪**可能会增加压力、焦虑、易怒、抑郁、疲惫、脱水、热痉挛、中暑、昏厥、肾脏压力和生命损失的经历。

常见的感受是烦躁、沮丧、焦虑或者愤怒，这些是与经历相关的热浪影响有关。



# 热浪对社区的影响

极端的炎热会给个人和社区带来重大的风险。比如说，在热浪期间，测试那些学生在没有空调的宿舍或学习场所里学习，结果发现他们的成绩有受到负面影响。

极端高温事件还可能加剧焦虑和抑郁等心理健康问题，并与家庭暴力和攻击行为的激增有关。

高热也会造成致命。在2021年6月期间，加拿大不列颠哥伦比亚省连续6天超过40摄氏度的高温，导致了619人因热而过早死亡。



# 在热浪事件中的不同体验

对**热浪**的体验也会有所不同，这取决于一个人在殖民主义、父权制、种族主义、资本主义、新自由主义、性别或能力主义体系中的处境。

对于已经经历了预先存在和持续的不平等的边缘化人群来说，热浪会放大他们所经历的风险和威胁。



# 不平等和热浪

与极端高温事件交织在一起的不公平的一个例子是，种族化和边缘化的社区是如何通过种族主义的市政政策做法而系统地获得不足的资金，如非白人社区的红色禁线或政府对土著社区饮用水的警告。

这导致绿地、树木覆盖，基本的冷却基础设施和资源减少，或者在高温事件中冷却用水的不安全。

像红色禁线这样的政策，会导致边缘化社区的不成比例，而充分地暴露在致命的城市热区中。



# 热浪和 系统压力

热浪增加了公共  
卫生和应急服务  
的压力。

如果庄稼或牲  
畜因极端高温  
而损失, 食物和  
生计安全可能  
会受到影响。

热浪增加了水、  
能源和运输系统  
的压力, 导致电  
力短缺和停电。

# 绿化城市空间

你可曾知道由于热岛效应，混凝土城市环境可以感觉到高达12度的温度？这是因为混凝土、沥青和瓦片即使在日落之后也会吸收、保留和辐射热量。

相比之下，拥有大量绿地和树冠的农村和城市地区，可以偏转太阳的辐射并提供阴凉，使当地温度保持在较低水平。



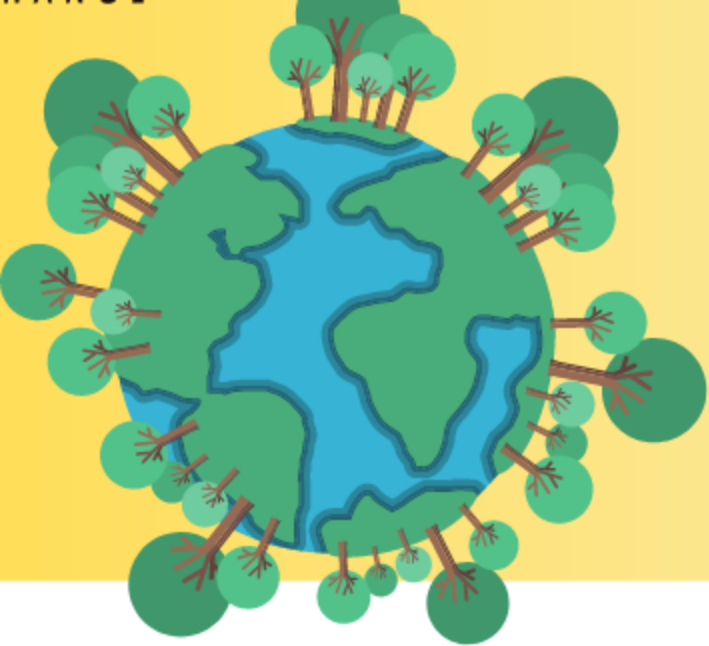


# 系统层面的行动计划



- 优先考虑反种族主义和整个社区的公平建设，解决城市系统、规划和政策选择中的白人至上主义和殖民主义的遗留问题。
- 因为化石燃料是放大极端高温事件强度和频率的核心动力，所以我们将社区的能源依赖从化石燃料中转移出来。
- 整合免费的、安全的、包容的和可利用的社区空间，提供可靠的凉爽的避难所，以避免极端高温。





# 集体层面的行动计划

呼吁机构和社区领导人：

- 在建立关于气候变化和热浪对健康和安康快乐影响的知识下，倡导清晰、易懂的公共信息。
- 将预算和资源优先用于支持高风险人群（例如，老年人、无房者、生活在热阱区的人或生活中已有健康需求的人）
- 呼吁社区领袖和企业，帮助发展树林和绿地，来降低城市气温。



# 个人行动计划

- 在极端高温下工作、注意力和生产力下降的情况下，增强自我接受能力。
- 保持水分，如果可以的话，身带水壶。
- 注意可能干扰身体热量调节的药物。
- 提前计划，尽可能使用有树荫或空调的通勤路线。
- 尽可能避免在一天中最热的时间段（上午11点至下午3点）出行或运动。
- 了解热病或热难的迹象。
- 通知家人、朋友和邻居，促进社区关怀和帮助。

# 参考文献

- Global risk of deadly heat: Camila Mora et al., in Nature Climate Change
- Heat and Health: WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>
- Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis: Meghan Wise  
<https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>
- Study Finds Link Between Deadly Heatwave Exposure and Redlining Housing Policies:  
<https://e360.yale.edu/digest/study-finds-link-between-deadly-heatwave-exposure-and-redlining-housing-policies>
- The burden of heat-related mortality attributable to recent human-induced climate change, Nature Climate Change, 2021.

: 参考文献未翻译，因为它们是从英文来源。