7日小暑

天气闷热容易中暑 专家建议7种方法预防

7月7日迎来小暑节气。从此时起,全国各地气温将呈上升趋势,且空气湿度增大,此时节最易发生的季节性疾病就是中暑。保健专家提醒,为防止中暑,公众可采用7种方法加以预防。

专家表示,人的体温维持在37℃左右为正常,当高气温、高湿度、通风不良致使环境气温过高时,人体内会大量失水、失盐,并积聚大量余热,会出现机体代谢紊乱,此症状的发生就是中暑。临床表现轻者可见高热、头晕、恶心、呕吐、头痛等症状,严重者可突然昏迷、面色苍白、呼吸不匀、血压降低等。

避免中暑重在预防,专家建议公众可采用7种方法:

一是尽量避免在强烈阳光下特别是午后高温时段进行户外工作或活动,老、弱、病、幼人群要更加注意。

二是如必须进行户外工作或活动时,要避免长时间在阳光下曝晒,同时采取防晒措施,尽量穿浅色或素色的服装,戴遮阳帽、草帽、打遮阳伞,涂抹防晒霜,随身携带仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、风油精等防暑药物。

三是应注意补充水分,常饮用凉开水、酸梅汤、绿豆汤、饮料等。夏季人体水分挥发较多,不能等渴了再喝水,要随时补充水分。另外,身体中的一些微量元素会随着水分的蒸发被带走,应适当喝一些盐水,以补充体内盐分。

四是多吃一些能预防中暑的食物,如西红柿、西瓜、苦瓜、桃、乌梅、黄瓜、海带、豆制品、紫菜、土豆、香蕉等。

五是空调温度不要开得过低,室温最好定在27℃-28℃,室内外温差不要超过8℃,否则出汗后入室,会加重体温调节中枢负担,引起神经调节紊乱;室内外温差太大也会导致中暑。

六是外出前不要吃太热的饭菜,也不要吃太多,以防身体升温,导致中暑。

七是避免过度劳累,保证充足的休息和睡眠,比如听一些舒缓的音乐、增加午睡等。

一旦出现中暑症状,公众应该如何应对呢?专家提醒,如果有头晕、恶心、心慌等症状,很可能就是中暑了。此时,应迅速离开高温现场,转移至阴凉处,松开衣服,吹风、凉水洗澡,喝淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等,或服用解暑药物。在经过一段时间休息后,若症状不减反增,应及时就医。(周润健)

小暑养生

多吃性凉食物 去暑解毒

编者按:"小暑大暑,有米也懒煮",这句民谚意指天气太热了,人变得散漫,连三餐都懒得准备。其实,恰恰相反,医学专家表示,酷暑时节,人们应该通过适当的"食疗"来改善对热天的不适感,如西瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆等,这些食物味甘性凉,具有清热、去暑、解毒的作用。7月7日迎来小暑节气,我们来看看此时节该吃些啥能战高温,对付酷暑!

西瓜:不但能清热解毒、除烦止渴,而且能利尿,帮助消化,因此,人们一定要吃些西瓜,特别是从事露天工作或在室内高温环境下工作的人。西瓜汁中还含有人体所需丰富的营养物质,如蔗糖、葡萄糖、果糖、瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、盐类,以及胡萝卜素、维生素C等。

绿豆:工作和劳动之余,喝一碗绿豆汤,自有神清气爽、烦渴尽去、暑热全消、心旷神怡之感,这是由于绿豆具有清热解暑、止渴利尿的功效。

黄瓜:《本草求真》里提到黄瓜"气味甘寒,服此能清热利水",因此,炎热的夏天多吃些黄瓜是有好处的。黄瓜的含水量为96%~98%,为蔬菜中含水量最高的。它含的纤维素非常娇嫩,这对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇均有一定作用。

冬瓜:有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜,解渴消暑、利尿。因其利尿,且含钠极少,所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它含有多种维生素和人体所必需的微量元素,可调节人体的代谢平衡。

茄子:《本草纲目》上说"茄子味甘、性寒、无毒。主治寒热、五脏劳损及瘟病。吃茄子可散血止痛,去痢利尿,消肿宽肠"。《医林纂要》称茄子"宽中、散血、止泻"。现代医学研究表明,茄子中丰富的维生素P,可增强细胞间的粘着能力,能防治微血管脆裂出血和促进伤口愈合。因此,常吃茄子可防治脑溢血、高血压、动脉硬化等病症,对慢性胃炎等也有一定治疗作用。(新华)

营养专家

小暑时节多吃黄鳝 可治病补身

7日迎来农历二十四节气中的"小暑",标志盛夏时节正式登场,高温、高热、高湿的天气开始袭来。营养专家提示,每个节气都有特定的美食,小暑时节的美食是黄鳝,此时节,多吃黄鳝可治病补身。

专家介绍,黄鳝,又叫鳝鱼、长鱼,与甲鱼、泥鳅、乌龟并称为"四大河鲜",全国绝大部分地区都有。黄鳝肉质细嫩,味道鲜美,刺少肉厚,能烹调多种菜肴,生炒、红烧、熟焖、油炸,方法不同,口感不同,这是其他鱼品很难做到的。

作为一种常见的淡水鱼类,黄鳝在小暑前后最为肥美,有"小暑黄鳝赛人参"之说。此时的黄鳝营养丰富,鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂,食用鳝鱼肉有补脑健身的功效。此外,黄鳝所含的特种物质"鳝鱼素"能降低和调节血糖,对糖尿病有较好的治疗作用。另外,鳝鱼含有的维生素A量高,可以增进视力,促进皮肤的新陈代谢。

黄鳝不仅营养丰富,还具有很高的药用价值。据医学史料记载,黄鳝性温,味甘,入脾、肾,能补中益气、治虚损、除风湿、强筋骨、祛风止痉、滋补肝肾,所以历代名医常用以治病补身,在夏季食用功效更为显著,不仅可以预防夏季食物不消化引起的腹泻,还可以保护心血管。

营养专家表示,黄鳝烹制方法很多,如干煸鳝片、红烧鳝片、清蒸鳝段、爆炒鳝丝、香辣鳝糊等都可以,也可以煮粥吃。但需要提醒的是,人们在烹饪的时候要注意食物相克的原则,鳝鱼不宜与狗肉、南瓜、菠菜、红枣同食。(帅安宁)

夏日贪凉 谨防"空调腿"

夏天刚到,写字楼里的空调就高频率的开始运作了起来,给人们带来凉爽的同时,也让穿着短裙短裤的女士们似乎感觉"有点冷"。专家提醒,夏日空调温度低,穿着凉爽的女士们要谨防患上滑膜炎等膝关节疾病,既俗称的"空调腿"。

32岁的杨茜在某企业工作。进入夏季之后,办公室空调温度就设定得很低,在里面坐久了,就感觉冷。近期杨女士时常感觉双膝关节酸痛,还发现左膝出有肿胀的症状,老是觉得不舒服。她去医院检查,被诊断为急性膝关节滑膜炎,而导致其患病的原因竟是长期吹空调。

"夏季开始,每天都会有患者因为滑膜炎来医院,每个月我们都会接诊上百例,"骨科医生说。据介绍,不少女性像杨女士这样,因为穿着短裙、短裤长时间身置空调室内,从而诱发滑膜炎、滑囊炎等膝关节疾病,就是所谓的"空调腿"。

近年来,因过度使用空调而导致关节痛的人越来越多,尤其是有关节炎、类风湿性关节炎的人复发率比较高。女性由于穿着短裤、短裙,会使膝关节长时间暴露在低温环境里,更容易引发"空调腿"。不少人对其不在意。殊不知,冷空气对关节的损害是很大的,如果不注意保暖,上了年纪很容易患上关节炎。

为预防"空调腿"的发生,专家提醒,尽量不要长时间待在空调房内。如工作需要不能离开,最好穿长裤或丝袜等,来保护膝关节,避免其受凉。也可以在办公室放一条毛巾被,遮盖在大腿部位起保暖作用。同时,避免空调凉风直吹腿部,并注意空调温度别太低,以26摄氏度为宜。在室内感觉有凉意时,一定要站起来适当活动四肢和躯体,平时也可以多按摩下腿部,以加速血液循环和流动。(牟旭)

夏季注意儿童急性中耳炎

每年暑假期间,很多孩子喜欢去游泳池游泳,如果不小心耳朵进水很容易患上急性中耳炎。急性中耳炎是一种常见疾病,对孩子的听力影响较大,家长应引起足够重视。

专家表示,夏季儿童患中耳炎大部分是因为孩子在游泳或者洗澡时不注意,水进入耳道,由于耳道内存有耵聍,遇水就会膨胀造成耳道压迫激发细菌感染造成中耳炎。

中耳炎一般都有发烧、耳痛、耳朵流脓的症状。当孩子患病时,年龄较大的患儿会诉说症状,当耳朵痛的时候,会哭闹不安,甚至不能入睡,自然就引起家长警惕,会带孩子去看病。但年幼的孩子不会诉说症状,有时会耽误及时就诊。

五官科医生告诉记者:"在游泳和洗澡前应把外耳道的耵聍清理干净,让耳道保持清洁。"

儿童急性中耳炎如果不彻底治愈,会对孩子的听力造成一定损伤,家长要随时观察孩子的状况,配合大夫积极治疗。(王昆)

心血管病患者不宜从事高温作业

小暑已过,国内大部分地区进入高温季节。专家提醒,要警惕职业性高温事件发生,凡有心血管病、溃疡、肺、肝、肾、内分泌等疾患者,不宜从事高温作业。

高温作业是指以本地区夏季通风室外平均温度为参照基础,其工作地点具有生产性热源,而工作地点气温高于室外温度2摄氏度或以上的作业。高温作业几乎遍布于工业生产的所有行业,如炼钢、轧钢、炼铁、炼焦、铸造、锻造、热处理、造纸、塑料生产、水泥生产、窑炉、锅炉房。另外,夏季露天作业如农田劳动、建筑、搬运等也属于高温作业。

专家提醒,在高温作业环境工作,应谨防职业中暑。作业场所应通风降温,通风可采用自然通风和机械通风;降温可采用空调,没有条件时,可放置冰块等;露天作业的建筑工人、农民,作业时间应尽可能避开阳光最强烈的时间。个人应进行体格检查,凡有心血管病、溃疡、肺、肝、肾、内分泌等疾患者,不宜从事高温作业。要加强个人防护,个人防护用品包括头盔、面罩、眼镜、衣裤和鞋袜等,工作服要用透气性良好的面料,露天作业要佩戴工作帽等。

高温作业者要注意大量补充水分和盐类以及多种维生素,另外要增加糖、脂肪、蛋白质的摄入量,平时可多喝含盐饮料、茶水、番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等,饮料的温度以8-12摄氏度为佳。防止暴饮,应少量多次,一次饮水量在150毫升-200毫升,不要等口渴了才喝水;随身携带防暑药物,如人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等,如出现中暑症状可服用以缓解病情。

作业工人一旦出现高热、头昏、头痛、谵妄、神志不清、意识障碍等中暑症状,应立即将其脱离高温作业环境,抬到通风、阴凉、干爽的地方,解开衣服,头部捂上冷毛巾、用50%酒精、白酒、冷水进行全身擦浴,给予含盐的清凉饮料补水;病人若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,若呼吸停止,应立即实施人工呼吸;重症中暑病人应立即就医。(王海鹰)

老人度夏有四宝

现下天气炎热,日光强烈,人们纷纷寻找避暑妙招。相对于年轻人来说,老年人新陈代谢和体温调节功能差,水分补充不足,更容易中暑。特别是患有高血压等基础疾病的老人,由于抵抗力弱,心肺功能差,高温天气极易诱发心脑血管意外。此时,老年人更应该注意生活细节,平安消暑。

居于室内时,保持通风,可多用扇子降温。户外锻炼尽量选择清晨或傍晚进行,此时气温相对较低,中暑可能性较小,高温天气应减少户外活动,可每天喝点番茄汤防晒。另外还应保持情绪稳定,戒躁戒怒,多喝解暑饮料,例如绿豆汤、绿茶等。平时吃饭可适量加些醋。由此可以总结出:老人度夏有四宝,醋、茶、扇子、番茄汤。

醋目前已成为食疗的常用饮品,它具有较强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌,一定程度上有预防痢疾的作用。夏季高温给食品保存带来了挑战,这种情况下老人可适量在菜或汤中加些醋,以防止腹泻。另外夏季容易犯困,多吃点醋会解除疲劳,保持充沛精力。

对于老人来说,茶叶中富含钾元素,既解渴又解乏;茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。需要注意的是,尽量喝热茶而不是凉茶,热茶能发汗散热,有利于避暑降温。凉茶是短时间内降低体温,不利于疏通血脉。

扇子更是老人夏季一宝,不仅能送风解热,还有很好的健身效果。摇扇子需要手指、腕和肩部关节、肌肉的协调配合,不仅可促进上肢血液循环,还可提高上肢肌肉力量及各关节的灵活性。此外,扇风大小可以自由掌控,扇子获得的风可以和自然风相媲美,最为宜人。

夏季老人要适当喝点番茄汤,一方面能开胃消食,另一方面也能补充水分和养料,保护心脏和前列腺健康。番茄汤还有防晒功能,可以保护老人皮肤免受紫外线侵扰。

此外,为防夏季中暑,老人一定要及时补充水分,特别是患有高血压、高血脂的老人,饮水宜小量频饮,忌口渴时一次喝大量的水。合理饮食,忌食物种类过于杂乱,中午宜午睡半小时,10-15时光照强烈,气温偏高,应尽量避开这段时间外出。(陈方)

柏林时装周——当代舞台秀"传统服饰"

7月6日,模特们在柏林夏季时装周"欧亚环保时装秀"上展示时装。当天,柏林夏季时装周"欧亚环保时装秀"上展出匈牙利服装设计师艾维茨·西蒙创建的豪洛希品牌服饰,其设计将现代元素与环保理念注入到传统服饰工艺当中,同时讲求简朴、实用。本届时装周于7月2日至8日举行。(新华社 发)

街头莎莎舞

7月7日,在加拿大多伦多圣克莱尔大街,人们跳舞狂欢。

当日,为期两天的第八届加拿大多伦多街头莎莎舞狂欢节在市区圣克莱尔大街一段封闭的街道上进行,众多喜爱拉丁风格莎莎舞的爱好者齐聚街头,欢度周末。(新华社 发)

社址:河南省周口市周口大道 要闻编辑部:8266698 要闻采访部:8599586 综合新闻编辑部:8221558 综合新闻采访部:8233306 社会新闻编辑部:8599579 社会新闻采访部:8202345
摄影采访中心:8599589 网络中心:8232599 邮政编码:466000 定价:0.80元 广告许可证:豫周工商广字第0002号 周口日报社印务中心:8223587