

夏天用电扇要当心

自从近几十年地球变暖以来,夏天超过 35℃的高温日越来越多。幸好改革开放以来我国经济改善,多数人在高温日用空调,但仍有少数人高温日靠电扇。

国外的情况也大致相同。自从 2003 年的一波热浪导致欧洲死亡 3 万人以来,英国的保健局(HPA)每年综合有关研究提出一份报告。今年,他们从国际非盈利性研究组织 Cochrane 图书馆中综合了有关电扇的研究,其中有正面的文章,也有反面的,结论却是高温日用电扇弊大于利,即用电扇有问题。当然他们也认为此结论有待更好地研究来证实。

高温日用电扇怎么会有弊呢?我们没有空调时用电扇也能使人凉快呀!这要从降体温的机理说起。空调是使环境温度降到春秋季节温度,当然使人凉快。可是电扇却不改变

环境温度,它把热风吹到人身上,靠蒸发人皮肤所出的汗而吸收热,因而降低体温。如果是个耄耋老人,皮肤已经萎缩,汗腺功能不好,或者因出汗太久体内脱水而无汗可出,此时电扇吹的风非但不能降低人的体温,反而有可能因吹热风而增加体温。一旦体温到达 40.6℃以上,即诊断为高热型中暑,这是极其危险的重症,死亡率很高。如果原来就患有慢性病,或者是幼儿,就更容易发生高热型中暑。

因此在高温日没有空调而且原有慢性病的耄耋老人,如果不能出汗,皮肤很干燥,就不能用电扇,要及时测量体温,换到有空调的房间,必要时送医院。

英国红十字会高温日有几条建议,可供我们参考:①即使不渴也要大量饮水,不喝含咖啡因或酒精的饮料;②少活动,多在室内,避免在一



天最热时锻炼;③家属、朋友和邻居多关心没有空调而用电扇的人,尤其是独居或身体虚弱者;④穿衣服要宽松,要轻而色浅,因深色衣服易吸收太阳热能;⑤如在室外工作应多休息,勿连续工作;⑥如家无空调,高温日不妨去有空调的地方,如超市、图书馆、电影院等。

总之,在高温日不能仅靠电扇,要小心! (新民)



人们常说“热在三伏”,气象观测资料也表明,三伏是我国绝大多数地区一年中气温最高、天气最热的一个时段,年极端最高气温、年最高日平均气温常常都出现在这个时段。

初伏、中伏、未伏

通常说的三伏,是初伏、中伏和未伏的总称。我国自古就流行的“干

支纪日法”,用 10 个天干与 12 个地支相配,组成 60 组不同的名称来记日子。其中,每逢有庚字的日子叫庚日。庚日的“庚”字是“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”10 个天干中的第七个字,庚日每 10 天重复一次。从夏至开始,依照干支纪日的排列,第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为未伏。当夏至与立秋之间只出现第四个庚日时,中伏为 10 天,如出现第五个庚日则为 20 天。这么一来,三伏天既可能是 30 天,也可能是 40 天。以 2012 年为例,夏至日是 6 月 21 日,初伏开始日为 7 月 18 日,中伏开始日为 7 月 28 日,未伏开始日为 8 月 7 日。

为何“三伏”最热

每年的夏至那天,太阳光直射北回归线,这时北半球获得的阳光最

热在三伏 关注健康

多,太阳高度角最大,正午时分,北京太阳高度为 73.5 度,阳光近似于直射地面。这时太阳光穿过的大气层厚度最小,太阳的光和热被大气层吸收、散射和反射的量也小,到达地面的就多,有利于地面的温度升高。其次,夏季的白天比黑夜长,例如北京夏至日白天长达 15 个小时。白天时间长,阳光照射的时间也长,地表吸收的热量远大于支出,地面一天天聚集的热量增加,温度持续增高,而三伏天正好起始于夏至后的第三个庚日,三伏期间地表热量的积累达到高峰,这就是三伏天最热的基本原因。

此外,从气象角度说,夏季雨水多,空气湿度大,水的热容量比干空气要大得多,加之平均风速较小,雷雨之前气压较低,这也是三伏天有时比较闷热的重要原因。当然,七八月里更多的日子,我国许多地区的天气形势是受副热带高压控制或影响,高压内部的下沉气流,使天气晴朗少云,有利于阳光照射和地面辐射增温,三伏天的“干热天气”还是占主导地位。

高温易致“中暑”

正因为三伏天是一年中最热的时节,所以对人体健康有明显的不良影响。研究表明,当环境温度达到 33℃时,人在安静的状态下就会出汗,但尚能保持产热与散热的平衡。

如果此时还进行体力活动,则出汗量就会大增,而较高的空气湿度和较小的风速,又使汗液蒸发无法快速,人体散热出现困难,体温调节就受到限制,热量积蓄在体内,就有可能引发全身发热、头晕、口渴、恶心等“中暑”症状。此外,高温导致人体盐分过多流失,水盐代谢平衡失调,使得血液循环发生障碍,出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”症(也是“中暑”之一种)。

年老体弱者脏器功能减退,体内的水分比年轻人少 15%左右,因此抗热能力远远差于健康的青壮年人,年老体弱者在高温天气下发生“中暑”的几率也明显高于正常人。还有,老年人的血液浓度本来就比较高,心脑血管病患者的比例也比较高,在炎热天气下锻炼后,体内的组织液和血液就会明显减少,血液浓度就会进一步增高,血液粘度也随之升高,因而较容易诱发血栓、脑血栓、心肌梗塞等重症。当三伏来临时,最高气温一般在 35℃以上,包括青壮年在内的健康人要注意控制室外劳动和活动时间,年老体弱者要停止一切室外活动,以静制动,并保持充足的饮水;同时,身边还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药品,以备急用。

(新华)

最近一段时间,气候炎热潮湿,很多人或多或少出现了腹部胀满、食欲不振、口淡无味、大便稀溏甚至腹泻的症状。在这样的气候条件下该如何养生,如何调养脾胃?

长夏指阴历六月

不同于气候学将一年分为春、夏、秋、冬四季。中医将一年分为春、夏、长夏、秋、冬五个季节。通俗地说,长夏指阴历六月(农历六月),夏季最后一个月份。长夏在五行属土,在五方属中央,在五气属湿,在五脏属脾,在五体属肌肉。

长夏时节易脾虚湿困

“长夏应脾而变化”。湿为长夏主气,人体的脾脏与之相应。中医认为湿为阴邪,好伤人阳气,尤其损伤脾阳。由于脾脏有喜燥而恶湿的特点,一旦受损则导致脾气不能正常运化,而使气机不畅,表现为消化吸收功能低下,临床可见脘腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷欲吐、大便稀溏,甚至腹泻、水肿。除了自然界的湿气,在长夏时节,人体也容易因脾阳虚,运化

水液功能障碍引起体内水湿停滞之证。外湿、内湿相互影响,加重对脾阳的损伤。

祛湿,分清寒湿还是湿热

既然长夏时节脾虚湿困,那么相应的对策就是健脾祛湿,把多余的水湿排出体外或者减少体内水湿产生。湿邪有寒热之分,祛湿之前也应分清是寒湿还是湿热。

寒湿的人舌苔白、腻、厚,口淡,甚至感到甜,在同样的室温下,比别人易感到冷,喝热水感到更舒服。对于寒湿者,可以使用健脾益气、温阳利湿的方法,如参苓白术散、理中汤、苓桂术甘汤等都是临床常用中成药。可以常吃利水除湿或芳香化湿的食物或药物,如鲤鱼、茯苓、扁豆、薏米、白蔻、砂仁、橘皮等。吃少许辛辣、温热的食物也可以起到散寒祛湿的作用。

湿久困于体内,就会郁久化热,

变成了湿热。湿热者舌苔黄、厚、腻,口干苦,大便黏滞不爽,小便黄。对于湿热者,治疗的重点则为清热利湿,如六一散、三仁汤、平胃散、连朴饮、茵陈蒿汤、葛根苓连汤等。苦瓜有消暑解毒的功效;西瓜可以消暑利湿;番茄营养丰富,有清热、解毒、止渴的功能;黄瓜可以清热、利水、消暑;绿豆能够清热解暑;荷叶消暑利湿。

日常起居亦可养脾祛湿

长夏时节食物种类要多样,饮食宜定时、规律。适当吃些清热类食物,如冬瓜、豆类、小白菜、苦瓜及富含维生素、矿物质的水果、蔬菜,如梨、苹果、香蕉、猕猴桃、桃、西红柿等,以满足身体消耗所需要的营养供给。少吃油腻、易上火的食物。但要慎食太多瓜果冷饮,以免损伤脾胃,引起消化不良。

长夏闷热,人易出汗,所以要特

别注意补水,要经常、少量地喝些水。要尽量少饮酒,因为酒亦主湿。除了矿泉水外,牛奶、豆浆、粥、汤等流食也是补充水分的好方法。脾胃不好的人,可以用莲子、荷叶、薏米、丝瓜、大枣、山楂、砂仁等,也可以用健脾、醒脾、消食的中药自制凉茶或药粥调养。

长夏时节要注意不要过于贪凉,不要让室内外温度相差太大,老幼体弱之人慎用凉水淋浴。长夏酷暑是长夏的主要气候特点,人体也应该适应自然界规律,早睡早起。适宜的室内气候是保障健康起居的重要环节。以调节温度为主,室内温度以 25℃~28℃,室内外温差不过 10℃为宜,可利用空调机的除湿功能,将室内相对湿度调到 40%~60%。不宜长时间室外活动,要防出汗过多,但也不能不出汗。

长夏天气湿热,易使人心烦躁,因此养脾还要保持好心情。喜悦轻松的心情对脾有益,嫉妒、忧虑、多思则对脾不利。

(人民)

生吃食物 存在健康隐患

随着生活水平的提高,食品加工及饮食方式都发生了很大的变化,吃新、吃奇、吃异、吃野味等成为一部分人的新追求。然而,像生吃食物这样的饮食习惯却有着健康隐患。

有不少人把活蹦乱跳的虾放在酒中醉一下吃,这种食法很不卫生。因为有时虾体会上会粘有肝吸虫病的囊蚴,它被生食后进入人体内,经胃、肠消化液的作用,囊蚴外壁被破坏,幼虫经总胆管、胆管进入肝胆管寄生,约一个月后发育为成虫,即可开始排卵,引起肝吸虫病。有人吃了醉虾后,有急性感染症状出现,如高热、寒战,肝区疼痛,并出现黄疸,血中嗜酸性粒细胞显著升高的情况,严重者会出现上腹腹胀、食欲不振以及肝胆功能衰竭的症状。

还有人对鸡蛋不进行任何加工就直接食用或是简单地用开水冲服,这种食法也不卫生。鸡蛋壳上粘有很多细菌和寄生虫卵,且蛋清和蛋黄也容易被蛋壳上的细菌所感染,所以生吃鸡蛋不但会使有害物质进入人体,而且还损失和浪费了蛋白质。因为当生吃鸡蛋时,蛋白质看似为液态,实际上其组织严密复杂。生鸡蛋的蛋清中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,此类物质的存在会抑制人体内抗生物素的合成,妨碍蛋白质的消化吸收,并且使维生素 B1 失去效能,从而易引起食欲不振、全身乏力、皮肤发炎等症状。而熟鸡蛋中的抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶等有害物质均已被加热破坏掉,同时蛋白质的结构也因加热变得松散,使人体易于消化吸收,能被人体充分利用。所以,鸡蛋最好不要生吃。

生吃胡萝卜很容易造成营养的浪费。因为胡萝卜中的主要营养是 β—胡萝卜素,它存在于胡萝卜的细胞壁中,而细胞壁是由纤维素构成的,人体无法直接消化,唯有通过切碎、煮熟及咀嚼等方式,使其细胞壁破碎,β—胡萝卜素才能被释放出来,为人体所吸收利用。为了最大限度地保护和利用胡萝卜素,最好不要生食胡萝卜。吃胡萝卜最好的方式就是用食用油进行烹调,炒、爆、炖或切块后与肉一起炖烧等,这样才能使胡萝卜素最终被人体所吸收。

水生蔬菜,如藕、荸荠、蒲菜、茭菜、茭白、菱角等,一定不要生食。因为水生蔬菜不像陆生蔬菜,土壤中有毒物需经根的吸收和转化后,才能进入陆生蔬菜的食用部位。而水生蔬菜上直接寄生有细菌和微生物,这些细菌和微生物宿于植物内,人的肉眼看不到,尤其是生长于水和烂泥中的藕、荸荠等,内外都附着了许多细菌和寄生虫卵,不可生食,必须煮制烹调才能食用。

(新华)

