

酒后冲凉易晕倒 次数过多也不好

夏季洗澡讲究可不少

夏季天气炎热，下班后洗个澡是很多人的习惯，但是有些情况，洗澡会出现意外，尤其是这么闷热的天爱洗澡的人可要注意了。

六种情况下再热也别洗澡

满身大汗时

夏天，很多人喜欢用洗冷水澡。的确，冷水浴能加快血液循环，对皮肤、血管等有好处。但是如果满身大汗还用冷水洗澡，这就对身体健康不利了。因为人在出汗时，皮下血管扩张，毛孔放大，血液循环加快，如果这时突然用冷水洗澡，皮下血管会立刻收缩，汗毛孔随即关闭，汗腺的分泌也立即停止，身上散热的渠道便堵死了。一旦体内的热量不能继续散发，人便会感到皮肤发热，容易患感冒或其他疾病。

酒后

酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖原的释放。而洗澡时，人体内的葡萄糖消耗会增多。酒后洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力，严重时还可能发生低血糖昏迷。

饱餐后

饱餐后洗澡，全身表皮血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔血液供应相对减少，会影响消化吸收，引起低血糖，甚至虚脱、昏倒。

劳动后

无论是体力劳动还是脑力劳动后，均应休息片刻再洗澡，否则容易引起心脏、脑部供血不足，甚至发生昏厥。

发烧时

当人的体温上升到38℃时，身体的热量消耗可增加20%，身体比较虚弱，此时洗澡容易发生意外。

血压过低时

因为洗澡时水温较高，可使人的血管扩张，低血压的人容易出现脑供血不足，发生虚脱。



次数、温度都讲究颇多

讲究次数

夏季人体分泌旺盛，出汗较多，每天或隔天应冲洗1次。身体较胖和皮脂腺分泌旺盛者，可适当增加洗澡次数。老年人皮脂腺分泌减少，可适当减少洗澡次数。洗澡时间均不宜过长，每次洗澡时间以15-30分钟为宜，以防心脑血管缺血。

讲究温度

夏季，洗澡水的温度应与体温接近为

宜，即35℃—37℃，若水温过高，会使全身表皮血管扩张，心脑血管流量减少，发生缺氧。洗澡水过冷会使皮肤毛孔突然紧闭，血管骤缩，体内的热量散发不出来。尤其是在炎热的夜晚，洗冷水澡后常会使人感到四肢无力，肩、膝酸痛和腹痛，甚至可成为关节炎及慢性胃肠疾病的诱发因素。即使洗冷水澡，也是水温不低于10℃为好。

洗澡还能解决夏季皮肤问题

皮脂分泌量增多

夏季皮脂分泌量增加，易造成毛孔堵塞，导致肌肤变得粗糙，甚至长出痘痘。因此，每次外出回家后，马上通过淋浴对肌肤进行清洁是非常必要的。淋浴时，涂上沐浴产品后，可以分别对手掌至手臂、脚跟至大腿处的肌肤进行画圈按摩，最后用清水冲洗干净。

受到紫外线侵害

夏季长时间处于室外，肌肤暴露在紫外线下，就会变得像被烧过般灼热红肿。可以使用含有芦荟、黄瓜、洋甘菊等植物舒缓萃取、具有降温和镇静功效的清洁产品，尽可能在最短时间内降低皮肤表面的温度，防止晒后炎症的产生，同时抑制晒斑、色斑等色素沉淀问题。切记，日晒

后，不可用过热的水温淋浴，33℃左右最为适宜。

汗味烦恼

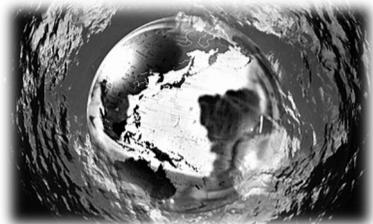
如果你属于容易出汗的体质，那么可以试试在外出前淋浴。选择一款香氛型的沐浴乳清洁肌肤，浴后，肌肤仍然能留有芬芳却不过分浓郁的香气，这样可以有效抑制出汗所产生的异味。正确的方法应该先用温水将身体洗净，最后用冷水再冲洗一遍全身，这样做可以使毛孔收缩，从而增加肌肤的弹性和紧实度。

选对沐浴露

尽量选中性或弱酸性的沐浴露，这一类的沐浴露很有效果，也不要使用碱性的香皂、肥皂。洗澡，如果不是特别脏，那么最好还是不要使用沐浴露。

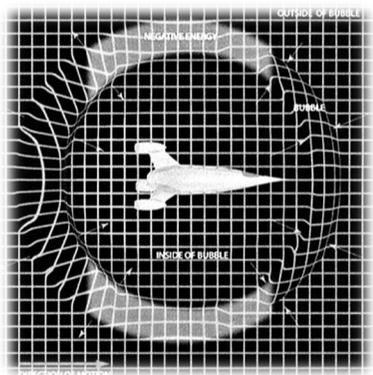
奇闻趣事

地球藏海洋 石头会出汗



地球内部可能存在着一个水量相当于地表海洋总水量3倍的“隐藏的海洋”。这一“隐藏的海洋”位于地球内部410公里至660公里深处的上下地幔过渡带，其水分并不是我们熟悉的液态、气态或固态，而是以水分子的形式存在于一种名为林伍德石的蓝色岩石中。研究人员首次发现了来自上下地幔过渡带的一块林伍德石，其含水量为1.5%，当模拟地下660公里深处的高温高压环境时，林伍德石发生部分熔融，就像出汗一样释放出水分子。

用曲速引擎 去太空度假



NASA的机械工程师、物理学家怀特正在研究开发可作星际旅行的宇宙飞船。他近日和3D艺术家拉德梅克合作，制作出宇宙飞船的概念图，一旦飞船面世，只需两周便能到达距离太阳最近的恒星系南门二。南门二距离太阳约4.37光年。怀特的根据是曲速引擎理论，宇宙飞船装上曲速引擎后，能创造出一种曲速气泡，令空间扭曲，从而作出跨星际旅行。由于移动由曲速气泡带动，身处其中的宇宙飞船实际上并未作出超越光速的移动，故不违反相对论。

可能存在液态水 围绕着一个“太阳”转

“地球2.0” 会有生命存在吗

研究人员新近发现一颗距离地球仅16光年的行星，质量约为地球的五倍，处于红矮星“宜居带”，可能存在液态水。这颗“超级地球”会有生命存在吗？

与地球有多像？

有一个类似的太阳在照耀着它

澳大利亚新南威尔士大学研究人员罗伯特·威滕达尔带领的一个研究团队发现，这个“超级地球”名为格利泽832c，是围绕恒星格利泽832运行的一颗行星，公转周

期36天。它的质量约是地球的五倍。

威滕达尔和他的研究团队在一份研究报告中说，恒星格利泽832和行星格利泽832c的运行模式类似太阳和地球的关系。与太阳相比，恒星格利泽832表面温度更低，颜色暗淡偏红；同时，行星格利泽832c和它的“太阳”距离更近。综合考虑两个因素，行星格利泽832c吸收的恒星能量和地球大致相当。

波多黎各大学行星宜居实验室负责人阿贝尔·门德斯·托雷斯说，事实上，格利

泽832c是迄今发现三颗“最像地球”的太阳系外行星之一。

以类似指数（ESI）作为参考，距离地球23光年的Gliese667Cc是已发现的外部行星中，最适宜人类居住的，其次是1200光年外的开普勒-62，格利泽832c以0.81（最高值为1）排名第三。

会有生命吗？

要看这颗星星大气构成是什么样

格利泽832c所处的红矮星“宜居带”之所以“宜居”，是因为在这一距离范围内，行星表面的水能够以液态存在。而液态水是生命存在的重要因素。通常认为，如果一颗行星处在恒星周围的“宜居带”，这颗行星有更大机会存在生命，或者至少满足生命存在的环境。

研究人员把格利泽832c成为“超级地球”，显然对它寄予厚望。不过，眼下尚不清楚“超级地球”到底跟地球有多像，也不知道它的表面情况如何。

研究人员认为，如果格利泽832c的大气构成与地球类似，那么它的温度可能跟地球差不多，就有可能适宜某些生命形态的存在。如果它的大气层更厚，温度更高，则有可能更类似金星，产生极端温室效应。研究人员认为庞大的体积往往意味着：大气层厚重、地表热量无法散发、温度过高，生命难以存活。

痛风解药 免疫细胞出击



痛风为何会逐渐痊愈？德国研究人员发现，原因在于一种人体免疫细胞的“自杀式攻击”。实验显示，这种免疫细胞会在关节等组织的炎症部位聚集，然后破裂死亡，死亡细胞释放的DNA和蛋白质等物质形成了一张紧密的网络，包裹住痛风石。炎症反应越激烈，就会有越多的嗜中性粒细胞参与抗炎，形成的网络会越紧密和复杂，能捕获的痛风石晶体也越多。被这张网络捕获的痛风石晶体会逐渐分解，患者的痛风症状也就慢慢消失。

(稿件均据新华社,资料图)

