

# 高温天来袭 做好防暑降温

## 热伤风(夏季感冒)、腹泻和皮肤过敏等疾病进入易发期

高温天气一般是指气温在35℃以上。高温通常有两种情况，一种是气温高而湿度小的干热性高温;另一种是气温高、湿度大的闷热性高温，称为“桑拿天儿”。

最近我市连续出现高温天，高温天气对人体也是有一定的危害的，高温天气对人体健康的主要影响是产生中暑以及诱发心、脑血管疾病导致死亡。在夏季闷热的天气里，还易出现热伤风(夏季感冒)、腹泻和皮肤过敏等疾病。所以我们一定要做好防护措施。

### 夏季防暑注意事项

暂停户外或室内大型集会,尽量留在室内,并避免阳光直射。最好不要在10点至16点时在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍!必须外出时要打遮阳伞、穿浅色衣服、戴宽沿帽。有条件的最好涂抹防晒霜;备足的水和饮料。

室内空调温度不要过低, 空调无法使用时,选择其他降温方法。还要注意预防空调病,要经

常开窗换气,最好在开机1-3小时后才关机,要多利用自然风降低室内温度,比如向地面洒些水等。

浑身大汗时不宜立即用冷水洗澡;应先擦干汗水,稍事休息再用温水洗澡。

注意作息时间,保证睡眠;暂停大量消耗体力的工作。夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统

都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。

宜吃咸食,多饮凉白开水、冷盐水、白菊花水、绿豆汤等;不要过度饮用冷饮或含酒精饮料。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。

### 高温天里饮食、运动要适当

**少吃大餐:**一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多。

**吃辛辣食物:**医生认为,尽管

大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温;

**多喝水:**医生建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,

矿泉水或低糖汽水是最好的选择;

**避免剧烈运动:**剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度;

**温水冲澡:**最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行。

### 防暑宝典:中暑了怎么办

高温中暑常发人群为:高温作业工人、夏天露天作业工人、夏季旅游者、家庭中的老年人、长期卧床不起的人、产妇和婴儿。若有人员中暑,其救护办法为:

立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树阴下。

让病人仰卧,解开衣扣,脱去

或松开衣服。如衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时开电扇或开空调,以尽快散热。

尽快冷却体温,降至38度以下。具体做法有用凉湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处;用温水或酒精擦拭全身;冷水浸浴15至30分钟。

意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

还可服用人丹和藿香正气水。另外,对于重症中暑病人,要立即拨打120电话,以求助医务人员紧急救治。



## 入伏了, 这些解暑饮食你吃过吗?



昨天入伏,高温高湿的“三伏天”正式开始,民间称之为“入伏”,面对着湿热的气候,饮食更是大家关心的问题。有句老话讲,“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”,既是表达夏收小麦后的喜悦之情,也是提醒人们,夏季饮食不能含糊。入伏后,除了标志性的饺子、面条等,民间还有吃童子鸡、雪花酪等食品的习惯。

“三伏天”不是一个节气,但却是一个比较重要的时间节点。它出现在小暑与立秋之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,一般是三十天,有的时候是四十天。古代传统医学认为,暑邪属于“六邪”(即“风、寒、暑、湿、燥、火”)之一,“伏”有“伏邪”的意思,宜“伏”不宜动。

一入“伏天”,“桑拿天”即将更大面积的袭来。温度升高,出汗多,蛋白质氨基酸等都会出现比较大的损失。有专家建议,此时饮食调理应以清热解暑为主,并可多吃一些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、绿豆;同时要多吃养心、护心的食物,如大枣、葡萄、蓝莓、红小豆、莲子等等。

夏季讲究清补,三伏天气间各地也有一些很受欢迎的传统饮食,像现在的“网红食品”。据称,扬州有这么一个说法:“入暑三伏,一伏一对童子鸡”,指的是

入伏以后有一种传统进补方法,就是吃童子鸡,一般以清蒸为主,有温中健脾、补气补血的作用。

在长沙则有吃姜、晒干姜、喝路边荆煮水等习惯。长沙地方史研究专家陈先枢介绍,以喝凉茶为例,最地道的方子是把车前草、淡竹叶、菊花和麦冬等4种中药材一起熬煮。

除了清淡一些的饮食外,冷饮、解暑饮料是三伏天的标配,很受人们欢迎。在北京,酸梅汤是必备的清凉饮料,清代经御膳房改进成为宫廷御用饮品。过去小贩卖酸梅汤,用乌梅、桂花、甘草、冰糖等作为原料,早晨四点钟起床开始熬煮,煮好后放进罐子里,埋在碎冰中冰镇,等到行人渐多,就挑到大街上去叫卖。

还有一种冷饮叫雪花酪,又被戏称为“土法冰激凌”。明清时,北京就出现了雪花酪的雏形:将天然

冰刨出冰屑,再用果子干、红果酪及浓酸梅汤浇入,在木桶或瓷盆内用棍搅拌,然后盛入盅内,半炊半嚼。

这种冷饮的名称传说不一,有的说叫“冰果酪”,有的说叫“雪茶”。持“雪茶”一说的认为,当时皇宫里忌讳“雪”字与“血”字同音,中间加了一个“花”字,成了“雪花茶”。“雪花酪”大概就是“雪花茶”变来的。至于何时有了这种改变,至今没有考证清楚。比雪花酪更高级一点的,是制作原理相似,但造型像奶糕一样的食品,但过去基本只有高级饭店或大宅门里才有。

另外,伏天里也有不少人喜欢吃“河鲜”。河鲜泛指出产于河里的可食用的动物性、或植物性原料,比如鲜嫩的菱角。旧日在北京什刹海等一些靠水纳凉的地方,小贩们准备好菱角,用碎冰冰镇着,也不失为一种消暑美味。

## 吃葡萄可以防龋齿

葡萄香甜可口,富含多种矿物质、微量元素和果酸等营养素,深受大众青睐。美国《牙科研究》杂志刊登一项新研究发现,经常吃葡萄还有助于预防龋齿,使牙齿更坚固更健康。

美国伊利诺伊大学牙科学院研究员安娜·毕德兰·卢梭博士及其研究小组对葡萄中的各种成分展开了分析,并与牙齿健康展开对比研究。结果发现,葡萄中的天然化学物质有助于坚固牙齿,增强牙填充材料的强度。这一发现对保护牙齿健康和防止牙齿脱落具有重要意义。其关键成分来自葡萄籽。科学家已发现,葡萄籽提取物有

益促进血液循环,改善心脏功能。新研究发现,葡萄籽提取物不仅可增强牙本质,坚固牙齿,还可延长复合树脂填充物(牙填充材料,通常只能维持5—7年)的寿命,降低牙齿脱落几率。即便有了龋齿,葡萄籽提取物也有助于增强剩余牙齿结构,使之与填充材料更好地契合,从而延长牙齿修复后的使用寿命。

卢梭博士表示,除了葡萄籽提取物,经常吃葡萄(包括葡萄干)对牙齿也有一定的保护作用。其关键原因是,葡萄中的一些活性物质可有效抑制口腔内细菌生长,保护口腔和牙齿健康。

## 4种人千万要少吃鱼

每周吃1—2次鱼有益身体健康已成为各国营养专家的共识,这一结论也得到了众多研究的支持,但对某些人来说,吃鱼非但不能有益健康,反而会伤害身体。

**痛风患者。**鱼、虾、贝类等食物富含嘌呤,而痛风则是因为人体内嘌呤代谢异常所致,因此,痛风病人急性发作期要禁食一切肉类及含嘌呤高的食物。缓解期则应定量吃鱼肉类食物,严禁一次摄入过多。此时,可适量选用含嘌呤较少的鱼类,如青鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾等;少用含嘌呤较多的鱼类,如鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、鳗鱼、鳝鱼等;禁用含嘌呤高的沙丁鱼、凤尾鱼和鱼子。

**出血性疾病患者。**鱼脂肪

中含有二十碳五烯酸(EPA),具有防止胆固醇粘附于血管壁的作用,对于动脉粥样硬化者十分有益。但是,摄入过多EPA会抑制血小板凝集,容易加重出血性疾病患者的出血症状,对病情恢复不利。

**肝肾功能严重损害者。**鱼类食物蛋白质含量丰富,过多摄入会加重肝、肾担负,肝肾功能严重损害者应在医师的指导下,定量吃鱼。

**服用某些药物的人。**扑尔敏、苯海拉明等为组胺受体拮抗药,而鱼虾等富含组氨酸的食物在体内可转化为组胺,若上述抗组胺药与之一起吃则会抑制组胺分解,造成组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等症状。

(本版综合)