

高温天预防室内中暑 医生给出六个建议

进入三伏天后,全国多地开启“火炉”模式,高温高湿的双重夹击之下,很多人选择在家躲避日晒,非必要不出门。

事实上,躲开了室外高温,也可能遇上“室内中暑”。尤其一些体弱多病者及老人,因为不舍得或不喜欢,不开空调、电扇,导致室内中暑现象频频发生。

为什么待在室内也会中暑?《生命时报》采访了首都医科大学北京宣武医院老年医学科主任医师马丽娜、江苏省人民医院老年医学科主任医师刘娟,教你如何安度“桑拿天”。

室内中暑的发生

众所周知,在夏季,气温过高、湿度大、风速小等条件下,非常容易引发中暑。

值得提醒的是,不只是户外暴晒才可能中暑,通风差、温度高的室内小环境也会让中暑找上门。有调查显示,半数中暑发生在室内。

空气不流通

室内相对湿度高,如果空气不流

通,汗液难以蒸发,不利于身体散热,部分人群发汗机能退化或体温调节能力差,在室内容易中暑。

部分体弱多病者、老人,怕受风着凉,待在屋里不开电扇、空调,有的甚至穿着长衣长裤,更让中暑几率大大提升。

室内外温差大

从室外高温环境回到室内,如果室内空调温度过低,可能会出现发热、胸闷、腹胀、口渴、恶心、呕吐等中暑症状。

长时间待在温度过低的空调房里突然外出,也是同理。

出现中暑这样应对

一旦发现自己或他人有如下症状,要考虑是否已经中暑,并做好应急措施。

轻度中暑

表现为头晕、腿软、大量出汗、肌肉酸痛僵硬,但意识清醒。

中度中暑

体温升高到38℃~40℃,出现面色潮红、皮肤发干发烫,呼吸困难、面色苍白、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降、脉

搏加快等症状时,提示中度中暑的可能。

重度中暑

如体温达到40℃以上并伴有上述症状,严重者可出现晕厥、昏迷、痉挛等情况,提示重度中暑可能,情况危急,需及时采取急救措施并送往医院治疗,否则危及生命。

一旦确定为中暑,应立即移至阴凉通风处静卧,解开衣物,以促进血液循环、加快散热。

神志清楚者应及时补充含盐清凉饮品,如淡盐水、西瓜水、绿豆汤等,小口慢饮,忌短时间大量饮水,尤其不能猛灌冰饮。同时,可用湿毛巾、冰袋、风扇等进行适度降温。

轻者经以上处理即可恢复,但重度中暑的人,如高热、意识障碍、肢体痉挛的患者需及时送医进行治疗。

科学预防室内中暑

哪些人是室内中暑的高危人群?身处室内,如何正确防暑?医生给出六个建议。

高危人群要注意

老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、体型肥胖者等,都是室内中暑的高危人群。

及时通风

在气温较凉爽的早晨和傍晚,可通过开窗透气的方式进行降温。

关注室内温湿度

即使老人在夏天不觉得热,也应监测室内温度和湿度,适度通风和使用空调等制冷设备。

一般情况下,夏季家中湿度以30%~50%为宜,在湿度、气流都正常的情况下,居室适宜温度在21℃~32℃之间。

空调风扇避免直吹

避免空调风直吹或温度调得过低,室内温度控制在28℃左右。同时也需注意,室内外温差尽量不要超过8℃~10℃。

普通成年人应保证每天饮水1500毫升~1700毫升。建议高温天气里有规律地适量饮水,别等到口渴时再喝水。

运动饮食都要注意

可在空调屋内进行强度适中的抗阻和拉伸锻炼;平时尽量清淡饮食,多吃水果蔬菜,保证充足的睡眠。

来源:生命时报

高温闷热天气 谨防“情绪中暑”

高温闷热天气持续,许多人出现了心烦气躁、郁闷、易怒等“情绪中暑”的隐性表现。对此,哈尔滨市第一专科医院主任医师徐昭媛在接受采访时提醒,连续高温闷热天气要注意自我心理调节,谨防出现“情绪中暑”。

出现“情绪中暑”的原因

徐昭媛介绍,“情绪中暑”在医学上称为“夏季情感障碍综合征”。当气温超过35℃、日照超过12小时,连续

高温闷热天气,会对人体下丘脑的情绪调节中枢产生显著的负面影响。同时,夏季人体排汗增多,体内电解质代谢容易出现异常;加之睡眠不足、食欲降低,使正常的代谢失调,从而影响大脑神经活动,极易引发心理波动,出现情绪异常。

“情绪中暑”的症状

徐昭媛表示,“情绪中暑”的主要症状是心情烦躁、易动肝火、好发脾气

、思维紊乱、行为异常、对事物缺少兴趣、注意力不集中、容易健忘等,不少人常因一些小事而大动肝火,还有人可能会出现自我强迫行为。

严重一点的“情绪中暑”容易发生在高温作业者身上,当一个人长期高温作业时,可能在情绪上产生一种绝望感。

这样预防“情绪中暑”

徐昭媛建议,一是从生理角度“降

温”,注意清淡饮食,营养均衡,可适量食用一些凉性的食材,如冬瓜、苦瓜、绿豆、莲子等,不要贪凉,空调温度调到26℃为宜。

二是从心理角度“降温”,保证睡眠,不要熬夜,可以听听舒缓的音乐调节情绪。

如果通过自我调节的方式仍然不能有效缓解不良情绪,就需要及时就诊医学心理科,通过专业医生的指导来帮助自己。

来源:人民网

夏日蚊虫多 驱蚊妙招学起来

这几类人更容易招蚊子

二氧化碳排出较多的人

人体排出的二氧化碳对蚊子而言具有强烈的趋食性。蚊子寻找目标,主要依靠嗅觉器官(那对小触角)来感知空气中传来的人体“信息”。虽然蚊子身长不过1厘米,但是搜索距离可达60公里。

在此范围内,“信号”越强的生物,自然也越容易成为它们的目标。二氧化碳排得多的人,聚集在他身体周围的二氧化碳的浓度相对较高,在蚊子独特的视野中所呈现的“图像”就会更加清晰,便于蚊子进行定向追踪。

新陈代谢旺盛、容易出汗的人

人体排出的汗液在空气中挥发,也是吸引蚊子的一大“信号”。此外,喜欢流汗的人,血液中的乳酸含量较高,排出的汗液酸度也较高,这种酸度对蚊子也具有吸引力。蚊子触角里的受热体对温度的变化十分敏感,人体通过流汗的过程不断散热,这种温度变化对蚊子又是一大诱惑。

正因为蚊子喜欢代谢旺盛的人,所以小孩易遭蚊叮,老人则不受青睐。孕妇较正常人呼气量增多21%,呼出的潮湿气体与二氧化碳会将蚊子吸引过来,而且孕妇的基础体温也高于常人,更容易招惹蚊子。

喜欢化妆的人

很多含有硬脂酸的香水,带有花香味的发胶、面霜等化妆品对蚊子的诱惑力非同寻常,涂抹上这些之后被蚊子叮咬的几率会大大增加。当然,也有一些气味是蚊子所讨厌的,如月桂叶、柠檬草油、大蒜、香菜的气味。

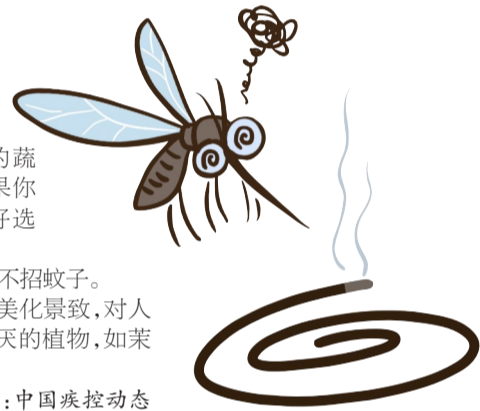
喜欢深色着装的人

蚊子喜欢黑暗,最喜欢在弱光环境下吸血,所以经常一夜醒来,我们满身“包包”。白天,当人们穿着深色衣服时,反射的光线较暗,恰恰会投其所好。而且深色衣服的吸热能力强,黑色就成为蚊子进攻的首选对象,其次是蓝、红、绿等。蚊子最不喜欢的就是白色。同理,蚊子爱叮肤色较黑或肤色发红的人。

驱蚊小妙招

- 1.运动出汗后,赶快洗个澡。
- 2.多吃含有胡萝卜素的蔬菜,蚊子讨厌这个气味。如果你喜欢重口味,大蒜也是个不错的选择。
- 3.穿浅色衣服,不吸热也不招蚊子。
- 4.在家中摆放一些可以美化景致,对人体无害,但是蚊子又非常讨厌的植物,如茉莉花、薄荷、薰衣草。

来源:中国疾控动态



注意,这些“豆制品”其实不含豆

错误吃法会让糖油盐摄入量超标



豆制品是公认的“营养高手”,但其中有不少“伪装者”,一些错误吃法还会导致豆制品的好处被抵消,让人在不知不觉中长胖。

干页豆腐、日本豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑……哪些才是真正的豆制品?《生命时报》采访了上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师唐墨莲、厦门大学附属中山医院营养师林立群、中国注册营养师刘静,来听听营养专家教你如何科学食用豆制品。

豆制品里的“伪装者”

这类食物不含或只含少量“豆”,或者仅含有大豆蛋白,而非完整大豆。

鱼豆腐
也称油炸鱼糕,由鱼糜、大豆分离蛋白、淀粉、盐、味精、糖、植物油和水等按一定比例加工成块状,经熟化油炸而成。

如果鱼肉和大豆分离蛋白含量高,且来源和品质有保证,鱼豆腐是不错的蛋白质来源。但市场上多数鱼豆腐中鱼和豆的含量都很少,加之含糖、盐和油,经常食用可能增加肥

胖、糖尿病、高血压等患病风险。

干页豆腐

干页豆腐深受不少人喜爱,但干页豆腐的原料并非直接用大豆,主要是大豆油和分离蛋白,还有玉米粉和食用盐、白砂糖、增稠剂等。

干页豆腐的蛋白质含量和北豆腐相当或高于北豆腐,但相较于传统豆制品,其钙、大豆磷脂等含量较低,且很多餐馆对其的烹饪方式往往是高油高盐的。

鸡蛋豆腐

也称日本豆腐、玉子豆腐等。主要原料为鸡蛋,辅加水、盐等,本质是商品化的蛋羹。不同品牌的鸡蛋豆腐,因鸡蛋含量不同营养素差别较大。

鸡蛋豆腐本身热量较低,但很多餐馆会将其煎炸至出现酥皮,很难实现低油盐烹饪。

杏仁豆腐

以糖、炼乳、牛奶、琼脂等制成的一款甜品,制作过程中添加了大量糖分,不宜吃太多或经常吃,否则可能增加龋齿、肥胖、糖尿病、心血管疾病等患病风险。

总的来说,鱼豆腐、杏仁豆腐不推荐常吃,干页豆腐和鸡蛋豆腐值得尝试,但

要注意低盐低油烹饪。

食用这些豆制品,警惕糖油盐超标

有些食物虽然是实打实的豆制品,但因含有大量的油脂、糖、盐,吃太多也会对健康造成影响。

豆腐泡

南方称为油豆腐,它虽然原料是豆腐,但属于油炸食品,每100克的热量高达245千卡,是我们平时吃的北豆腐的两倍多。

豆腐泡外表色泽金黄,内部鲜嫩,富有弹性,很容易在不知不觉中吃多,导致摄入过多热量。

冻豆腐

它是真正的豆制品,但内部疏松多孔,容易吸收汤汁入味,涮火锅时吃太多容易导致油盐摄入过量。所以,烹制冻豆腐一定要减油减盐。

腐竹

它确实属于营养价值不错的豆制品,缺点在于热量相对较高,容易吸收油脂,如果做成油炸腐竹或肉炖腐竹等,热量会进一步增加。

还有五香豆腐丝、油炸豆腐等,它们的原身是健康营养的豆腐(干),但又进行了各种再加工,得到的产品不但高油高盐高糖,还加入了一些香精香料,油炸等烹调方式更让它们丢失了很多营养。

豆制品家族各有所长

真正有利于健康的豆制品,应具备“非油炸、少添加”的特点:

经历了“磨浆、过滤、煮开、加凝固剂、挤压水分、发酵”中的全部或部分程序,带有大豆的自然香味,最大程度地保留了蛋白质、钙、钾、大豆异黄酮等营养物质。

豆制品家族很庞大,每个成员都有什么优势?

来源:生命时报

在使用笔记本电脑时,你担心过电池的使用寿命吗?是否可以一直插着电源使用?是否需要电量用完再充电?究竟如何使用才能保证电池的寿命?今天就来为大家一一解答。

1.可以把电脑用到没电关机吗?

现在的笔记本电脑大多使用锂电池,有些人会担心深度放电甚至是过度放电会无法挽回地损伤电池。

这个担心有一定道理,不过也不用太过小心而不敢用电池了。厂家通常会设计电池管理系统,让电脑没电的时候其实也没到深度放电的程度。

2.可以长期存放电脑吗?

有些人可能不常用笔记本电脑,或者拥有一台备用电脑。这些笔记本电脑在长期存放的时候,为了保护电池,最好在关机之前保证电量在50%左右,不要太满,也别太少。

就算你关机了,电池还是会“偷偷地”自放电。所以,如果你在电池电量完全耗尽的状态下长时间存放设备,电池可能深度放电,从而导致结构损坏。到这时候再充电,可能就充不进去了。

相反,如果长期存放充满电的设备,可能会损害电池,使电池容量降低。

如果你打算让电脑“吃灰”6个月以上,最好每隔6个月就拿出来擦擦灰并给它充电到50%左右。

3.可以一直给笔记本电脑插着电源吗?

有些人常年在办公室或家中使用笔记本电脑,电脑一直插着电从未间断,电量始终维持在100%。这样做有一点需要担心的是,长期使锂电池处于满电状态,可能会让电池钝化,影响电池容量。所以,建议偶尔拔下插头,用用电池。

4.最重要的就是保持温度。

对于锂电池来说,前面那些不当操作所带来的损害,跟高温相比都是小问题。真正足以毁掉电池的,是高温。

尽量不要把笔记本电脑放在被子、枕头等会堵住散热孔的东西上使用,也不要常年在高温场所使用。要让设备避免处于环境温度超过35℃的场所,否则可能永久损坏电池容量。

其实,厂家一直在根据用户的使用习惯更新调整,比如过充过放保护等,没那么容易让笔记本电池的电量受到太严重的损坏。只要你不要让电池受到高温、进水的迫害,在自己原有的使用习惯基础上,稍微注意一下以上事项,大概就足够了。

来源:果壳

