

开窗通风、避免冷风直吹、适当锻炼……

科学健康清凉度夏这样做

都说“夏天的命是空调给的”，但许多夏天的病也是空调给的。近日，长沙20岁大学生小朱刚刚结束了考试，本来准备愉快地开始自己的暑假生活，不料却因为突如其来的气促，不得不到医院就诊。在湖南航天医院急诊科完善相关检查后，小朱被诊断为纵膈气肿，呼吸道感染。考虑到小朱呼吸过快、无法平卧，病情进展迅速，收治在重症医学科监测治疗。

经了解，小朱平时不爱运动，夏天天热更是长时间待在空调房，这次也是考试完老家多日贪空调，最后惹病上身。

医生表示，一般天冷时，大家都会预防呼吸道疾病，而在天热时，却容易忽视。天热太阳晒，大家喜欢待在室内吹空调，但家居空调长期不清洗容易滋生细菌，公共场所大多门窗紧闭，空气流通不畅，若长时间待在空调房内，容易引起呼吸道过敏疾病和感染性疾病。

什么是空调病

鼻塞、乏力，症状像感冒又不是感冒，就

是“空调病”吗？医学上其实并没有一种病叫作“空调病”，这是一个社会学的病名，通常与空调的不恰当使用有关。

每个人的体质和对环境的适应能力不同，所以表现出来的症状也因人而异：

有的人表现为咳嗽、鼻塞、拉肚子，可能是因为突然从高热的室外进入凉爽的室内，身体无法很好地应对快速的温差变化引起的；

有的人表现为鼻子干、喉咙干、皮肤干，甚至出现流鼻血的情况，这是因为空调吹出来的风湿度比较低，导致室内空气干燥，容易造成上呼吸道和皮肤干燥；

有的老人睡一宿空调房，第二天早上出现口眼歪斜、关节僵硬症状，这可能是因为受凉导致的面神经炎和肌肉关节病变；

有的孩子打喷嚏、流鼻涕，甚至引发过敏和哮喘，可能是空调长期未清洗引起的过敏。

科学健康清凉度夏这样做

1、注意每天通风，定时打开窗户，关

闭空调，增气换气，使室内保持一定的新鲜空气。据相关部门测定，开窗10分钟，就能把一间80平方米房间的空气换一遍。

2、长期在空调室内工作和学习的人群，应该适当进行户外活动，平时多喝水，防止干燥，加速体内新陈代谢。

3、避免空调冷风直吹，最好设置风向朝上。尤其是大汗淋漓时，最好不要直接吹冷风，也不要马上吹空调，降温太快容易生病，要做好冷热的过渡。

4、保持皮肤的清洁卫生，由于经常出入空调环境，冷热突变，皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞，引起感染化脓，应常洗澡保持皮肤清洁。

5、定期清洗空调，使用消毒剂除菌，防止微生物滋生，减少疾病的污染源。

6、不要在静止的车内打开空调，以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生一氧化碳中毒。

7、适当进行锻炼，增强个人体质，通过提高免疫力来预防夏日“空调病”。

来源：长沙电视台政法频道、潇湘晨报

打火机、香水、充电宝……

炎热天气，这些物品请勿放车内

天气逐渐炎热，汽车在高温下长时间停放，车内很多不起眼的小物品都会成为安全隐患。在此提醒大家，炎热天气，不要在车内存放易燃物品，以免车内温度过高产生火灾隐患。一起来看看，哪些物品需要警惕。

1. 打火机

消防部门曾做过实验：烈日下，把打火机放在车内，12分钟后就会爆炸。爆炸瞬间，打火机喷出大量气体，塑料外壳被炸成碎片，十分危险。

普通打火机主要成分是液态丁烷，易燃易爆。室外温度在30℃以上，车辆经过暴晒后，车内温度会高达六七十摄氏度，极易引发爆炸。

提醒：打火机不要放在车内，尤其不要放在仪表盘等阳光直射的地方。

2. 香水

香水的主要成分是香精、酒精以及水分，其中酒精含量在40%到80%之间。在车辆

空间密闭、空气不流通的情况下，小小的一瓶香水在特定环境和条件下可能就是一枚“定时炸弹”。

还要注意水晶或玻璃材质的香水瓶，在太阳暴晒的情况下，它可以形成类似放大镜的聚焦效果，若聚焦在易燃物品上将非常危险。

提醒：经常清洗，保持车内清洁不生异味，需要有香味的，可以定期喷洒。

3. 老花镜

如果将老花镜放在中控台置物架上，就埋下了安全隐患。因为老花镜属于凸透镜，容易将光线聚在一起，如果长时间聚焦光线，导致焦点温度过高，可能会烤坏车内的塑料饰板，甚至导致车辆自燃。

4. 灌装喷雾

发胶、剃须泡沫、杀虫剂、空气清新剂等灌装喷雾剂，之所以能将罐内的液体喷出，就是因为罐内的压力非常大。同时，灌装喷雾内的物品本身也是易燃品，如果在车内被

暴晒，其威力也更大。

5. 碳酸饮料

夏天车内温度很高，在车内长时间放置，碳酸饮料中含有大量二氧化碳容易膨胀，严重时还会冲破瓶身引起爆炸。

6. 矿泉水

矿泉水看似无害，但在阳光长时间照射的情况下，光线从车窗进入车内，透过矿泉水瓶边缘将光线聚焦后，温度可高达100℃以上，易点燃车内物品。

7. 电池、充电宝

这类物品在说明书上都已经标注，不能在高温地方使用，在汽车暴晒的情况下极易发生爆炸。尤其是充电宝，市场上充斥着很多不合格的产品，一些不法商家采用假的或者翻新的电芯，更加容易引起爆炸。

来源：科普中国微信公众号综合深圳应急管理、黑龙江省应急管理厅、江西消防、应急管理部

关于新冠病毒疫苗接种的相关问题①

1. 老年人接种新冠病毒疫苗重要吗？

当然重要。接种新冠病毒疫苗是当前新冠肺炎疫情防控的有效手段，接种后可有效降低感染后的重症和死亡风险。老年人，特别是高龄老人、伴有基础性疾病的老人，是新冠病毒疫苗接种的优先推荐人群，更需要主动寻求疫苗的保护。

例如，当前上海出现的死亡病例大多都是老年人，而且患有包括肺癌、胸腔积液、急性冠脉综合征、冠心病、心力衰竭、高血压（极高危）、糖尿病、尿毒症、脑梗塞、晚期胰腺肿瘤等疾病，大部分人都没有打过疫苗，新冠病毒对他们的威胁最大。

2. 一些老年人认为，长期呆在家中或生活在边远地区，很少外出或前往外地，感染风险很小，就不用接种疫苗了，这种认识对吗？

当然不对。现代社会发展快速，交通更加便利、人员流动更加频繁，任何地方都不是一个与病毒隔绝的地方。当前新冠病毒奥密克戎变异株传染性很强，且一些病例临床表现不典型甚至还存在无症状感染者，老年人即使在家中不出门，或者居住在农村偏远地区，依然有可能感染病毒。尤其是如果家里其他人有在外工作、学习，与其他人接触机会较多的情况，就有可能把病

毒带回家，造成老年人感染。接种疫苗，保护自己，保护家人。

3. 目前，老年人新冠病毒疫苗接种程序是什么？

老年人的疫苗接种程序与18岁以上成人的接种程序相同，具体如下：
新冠病毒灭活疫苗（Vero细胞）接种2剂；2剂之间的接种间隔建议≥3周，第2剂在8周内尽早完成。

重组新冠病毒疫苗（5型腺病毒载体）接种1剂。

上述两种疫苗在完成接种最后1剂满6个月，还应尽早接种1剂加强免疫。

重组新冠病毒疫苗（CHO细胞）接种3剂；相邻2剂之间的接种间隔建议≥4周，第2剂尽量在接种第1剂次后8周内完成，第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成。

具体的疫苗选择和接种程序，可以咨询当地的疫苗接种门诊。

4. 老年人是否需要接种加强针？

当然需要。由于老年人的免疫功能相对较弱，60岁以上人群完成疫苗基础免疫后产生的抗体水平和保护效果比18至59岁人群相对较低。目前流行的新冠病毒奥密克戎变异株传染性强、隐匿性大，已经观察到，现有疫苗完成基础免疫后，对于

奥密克戎变异株的交叉保护均有所下降。而一旦感染，发生重症、危重症的比例也较高。

接种过疫苗就不一样了。就拿灭活疫苗来说：打过两剂新冠疫苗，就能减少74%的重症发生，完成了加强疫苗接种，就能降低97.9%的重症风险，比没有打疫苗的人死亡风险低了98.3%。因此，在完成新冠病毒疫苗全程接种的基础上要及时接种加强针。需要强调的是，无论选择灭活疫苗、重组亚单位疫苗、腺病毒载体疫苗都可以进行加强接种。

5. 老年人接种新冠病毒疫苗或加强针，会有额外风险或者不良反应增加情况吗？

当然不会。根据前期临床试验的研究结果看，疫苗具有良好的安全性和免疫效果。监测也显示，老年人接种新冠病毒疫苗的不良报告发生率还低于其他年龄段人群，主要报告的是发热、局部红肿等一般反应，以及过敏性皮疹等异常反应，且相对更少或者更温和一些。接种新冠病毒疫苗加强针发生的不良反应没有超出既往针次出现不良反应的水平，并没有出现额外风险或不良反应增加的情况。

来源：中国疾病预防控制中心官网

夏季解暑食品 除了雪糕还有这些

炎炎夏日，防暑降温需求旺盛，雪糕迎来销售“热”。那么，除了雪糕我们还有什么解暑食品可以选择呢？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红在接受人民网记者采访时表示，雪糕、冰淇淋等冷冻食品的主要原料是饮用水、乳类、糖、奶油或食用植物油等。雪糕等口感虽然凉爽，但所含原料的渗透压却比较高，并不能起到解渴作用。

范志红教授介绍，夏季，人们容易胃口欠佳，主食和肉鱼蛋奶摄入减少，易出现蛋白质和维生素B族供应不足的情况。同时，汗液中除了含有钠、钾等电解质，还含有多种B族维生素、少量蛋白质和少量钙，所

以出汗过多本身也可能导致营养不足。

范志红教授说，如果说空调、WiFi是夏天的“标配”，那么加上酸奶，就是“高配”。酸奶富含蛋白质、钙质以及多种B族维生素，可以满足夏季营养所需。同时，酸奶容易消化吸收，有益于维护肠道菌群平衡，有预防便秘、减少肠道感染等作用。在酸奶中加入新鲜水果等配料，将其冷冻起来，再打成冰沙，就是很好的水果酸奶冷冻甜食。

此外，范志红教授介绍，红豆、绿豆煮熟后加糖桂花和少量藕粉羹混合，冷冻之后做成红豆冰沙和绿豆冰沙，也是夏季消暑解热的冷冻佳品。

据人民网

绿豆汤加点“料” 消暑效果更持久

天气越来越热，又到了喝绿豆汤解暑的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质，有清热消暑和利尿的作用。绿豆汤怎么煮最消暑，你知道吗？

绿色汤解暑效果更好 变红是因为接触了氧气

大家煮绿豆汤的时候会发现，有的时候汤是绿色的，有的时候是红色的。这是因为绿豆中含有多酚类物质，这种多酚类物质比较敏感，在高温加热的情况下，会与空气中的氧气发生反应，生成醌类物质，然后会继续聚合成颜色更深的物质。

所以，如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤，汤汁没有接触氧气，煮出来的汤是绿色的。

如果把锅盖打开，煮的时间变长，多酚类物质就会被氧化，绿豆汤就会呈红色。另外，煮好的绿豆汤在空气中放置久了，颜色也会逐渐变红加深。

那么，哪种颜色的绿豆汤消暑效果最好？绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用，从解暑清热的角度来说，氧化程度不深，汤呈绿色的绿豆汤消暑效果会更好一些。

来源：北京青年报

绿豆汤变红了，只要没变质照样可以喝，也有一定营养价值。只是从解暑清热的角度来看，效果会差一些。

用纯净水煮、放柠檬汁 帮助绿豆汤不变红色

绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关，想要获得更持久的消暑效果，要注意两点：一是控制好时间，消暑喝绿色的绿豆汤，不要把汤熬成红色。

二是降低氧化反应速率，比如大家可以用纯净水煮，在煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或两三片维生素C，或者减少水中的氧气量等都可以保护多酚类物质，降低氧化速率，让绿豆汤较长时间保持绿色。

每天2至4小碗最佳 豆子最好煮开花再吃

喝绿豆汤可以根据自己情况控制饮用量，一般每天2至4小碗即可。如果喝完感觉舒服，可以多喝点。

另外，如果煮的时间短，绿豆没有开花，这样的豆子不好消化，可以先喝一些绿豆汤，再把绿豆煮到开花后吃掉，或者直接食用绿豆粥。

来源：北京青年报