

持续高温
特别报道

日里夜里炙烤 煎熬难耐 城里城外“抗热”避暑有招

赤日炎炎似火烧 白领午餐吃啥好

营养师、网络养生达人荐消暑营养食谱

“华夏高温,千人清蒸,万人红烧。望身边四周,烈日炎炎,各省各县,基本烤焦。屋内桑拿,汗水洗澡,躺下就是铁板烧……”最近,微博上流行的段子,正成为白领圈中的热门话题,问候语直接改成了“今天,你烤焦了吗? 来

点孜然还是蒜蓉?”

本周新一波“烧烤”天气袭来,连续几天气温超过 40℃,且白天和晚上温差小。身体难受不说,食欲也越来越不振,吃啥啥不香。不少白领向记者诉说“吃的烦恼”。

留下了不少充满细菌的“定时炸弹”。

自带便当闻到异味

吴淑琴参加工作没多久,母亲总是在前一天晚上将饭菜做好,第二天让她带到单位,中午用微波炉加热一下就可以吃。同事无不艳羡地称为“妈妈的爱心便当”。

可一到盛夏,小琴带饭就不太方便了。由于气温太高,刚到单位,还没等她放到冰箱,饭菜中的味道就全部散发开来。前几天,妈妈给她烧了一条鱼,她在单位刚接了一个电话,一拿出饭盒,就看到身边同事纷纷皱起眉头,她自己也闻到了一

股异味,好不尴尬。等到吃的时候,味道也是奇怪的,一看到颜色暗沉的饭菜,瞬间没了胃口。

营养专家介绍,馒头、大饼类的主食不宜加入自带便当,微波炉加热后容易变干。猪肉的不饱和脂肪酸相对较多,不宜入选便当范畴,可考虑鸡肉、牛肉;鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物,不利健康,微波炉加热后,很难保持原有的色香味;茄果类蔬菜相比其他瓜果也不易变质,但这些食品烹调时炒至六七分熟就行。便当加热两分钟就可以,以免营养流失改变口味。

本报记者 叶薇

营养消暑三餐贴士

吃什么既有营养做起来又简单? 本报记者采访营养师、网络上的养生达人等各路人马,为大家推出几款营养消暑食谱。

早餐,一定要吃,最好进食体积小、质量好、热量高、耐饥饿且容易消化吸收的食物;

午餐,吃饱吃好,摄入充足的热量和各种营养素,为下午提供充足的能量准备;

晚餐,大部分上班族的能量消耗小,因此,晚餐可适当清淡。

本报记者 叶薇 采访整理



营养消暑食谱推荐

- 早餐**:鲜牛奶、全麦面包、火腿炒蛋
午餐:肉末豆腐、香菇小白菜
晚餐:丝瓜豆腐鱼头汤、虾仁色拉
- 早餐**:燕麦粥、菜肉包、什锦泡菜
午餐:韭芽炒猪肝、素什锦
晚餐:冬瓜鲢鱼汤、芥蓝炒青椒
- 早餐**:苦瓜菊花粥、玉米馒头
午餐:丝瓜炒百合、红烧牛肉
晚餐:苹果沙拉、白灼基围虾

新民图表

制图 董春洁

上下班途中 带好“三件套”

出门防暑

盛夏酷暑,高温燥热,容易出现头晕、头痛、乏力,甚至恶心、呕吐等症状,尤其是白领上下班途中,更要注意防暑降温。

“防暑药品”随身带

抗中暑 滴水水、人丹、金银花茶、菊花茶。前两种主要用于治疗中暑引起的各种症状;十滴水还具有祛暑散寒、健胃的功能。菊花茶也有清凉解暑,生津止渴的功效。

遮阳武器不可少

防治感冒 藿香正气(内、水、散)、黄连上清片、板蓝根冲剂。针对夏季空调病,藿香正气水具有止痛、止泻及抗菌作用,可用于夏伤暑湿、呕吐腹泻、胃肠感冒、脾闷胀满等症,外感风寒的患者用此药最为受益。抗肠道感染性疾病,黄连素片,具有清热解毒、抗菌消炎等作用,对痢疾、伤寒或其他肠道杆菌等有抑制作用;思密达,属非抗生素类治疗腹泻的首选药物。

治蚊虫叮咬 清凉油,外搽有清凉、止痒等功效;无极膏,外搽适用于虫咬性皮炎、皮肤瘙痒症。

防晒衣最好到正规商家购买,同时要查看衣服上标注的防晒标志 标牌上的UPF 指数越高,说明衣服的防晒性能越好。太阳镜须注意镜片各项指标,正规的防紫外线太阳镜外包装按照国家标准必须标注防紫外线等级。镜片类型最好选择偏光镜片,颜色方面,茶色、浅灰色、淡绿色相对来说更有益于眼睛。

遮阳伞 标签上要有国家标准编号,还要看UPF 值,一般UPF 值越高,说明紫外线防护越好。防紫外线的伞多数都有涂层,最常见的有银胶、珍珠胶等,一般银胶比珍珠胶的防紫外线性能好。本报记者 叶薇



■ 暂离都市,在乡村的树荫下悠闲钓鱼,如同置身世外桃源 图 TP

上山下乡纳凉 摇摇扇子聊聊天

休闲避暑

一张凉席、一炉熏香、一把蒲扇、一桶井水,山峦苍翠,幽谷清透凉。不开空调、不看电视、甚至不用手机,找个农庄、坐在藤椅上聊聊天。这样“不插电”的避暑正在成为一部分都市白领的度夏新方式。他们逃离都市,迁徙到山里农庄,优哉游哉,逍遥避暑。

自从上海进入 35℃以上的烧烤天气后,一到周末,邓林就和家人一起到“避暑山庄”度周末。所谓“避暑山庄”,是他们自己寻找的上海周边的避暑胜地。最近 1 个月,邓林先后去了天目山、浙西大峡谷、安吉等地。

邓林是一家世界 500 强企业驻沪公司副总监,工作繁忙。“即便到了周末,一看到家里电脑,就觉得有工作还没干完。躲在空调房里整天不出门,感觉身体零件都要坏掉了。”

最近两周,上海频发高温警报,气

温几次冲上 40℃,邓林决定周末和家人离开上海,寻找附近有山有水的地方去避暑。上个周末,他到了浙西大峡谷一处农庄。

邓林这样描述他们的避暑生活——晨起散步,农庄门口小溪潺潺,四周满目绿树,青山竹海,云雾缭绕。和孩子一起去菜地摘菜,豇豆、黄瓜、四季豆、茄子……农庄女主人烧菜一绝,有咸肉野笋、高山蕨菜、清炒南瓜藤、豆干拌野芝麻等,清淡又解暑。“最神奇的是,蚊子不多,且都不怎么咬人。山里的昆虫品种繁多,我算是见识到书上说的伪装性很强的昆虫了,有的外表像鲜绿的叶子,还有叶子的纹路,有的像枯树叶一样,还有各种硬壳虫,金色、红色、橘色的,很漂亮,可把孩子高兴坏了。”到了晚上,摇把蒲扇,凉风习习和当地人闲聊、纳凉,好不惬意。

邓林说,到山里避暑的上海白领很多,他住的农庄一共 6 间房,可住 20 人,全是上海客人。“住 2 天,一个人吃住花费 200 元,挺划算的。周末避暑,积蓄能量,回来再战高温。”

在莫干山待了 10 天的王一佳,把今年的年假一次性休掉了。“以前,我的年假都是贡献给出境游的。今年到莫干山休年假,感觉也不赖,省钱又养心。感觉山里的温度比上海市区低 10℃。”

农户家中挂上了老式的竹帘,还特别购置了几把藤椅。晚上,铺一张凉席在地上,就像小时候那样,吹吹风、聊聊天,别提多惬意了。“冰冻饮料也不喝了,山里到处是天然冰箱,用流动泉水来冰镇西瓜,健康又舒服。”

王一佳在公关公司工作,经常要为客户准备各种活动行程,这种习惯她也带到了生活中。“每次旅游,我都要写一份详细的出行攻略,不仅包括在哪里吃、到哪里住,甚至具体到每小时在哪儿干什么。”但一到莫干山,攻略控、行程控自动消失,她的避暑之旅充满了随心所欲的乐趣。

本报记者 叶薇

练瑜伽夜长跑 宅人变身“夏练族”

以热制热

躲进空调房间、猛灌冰镇饮料,这样的避暑方式并不健康。尽管酷暑炎炎,但不少白领下班后却选择从“宅一族”变成“夏练族”,游泳、高温瑜伽、动感单车、户外运动……这些健身项目最近势头不减。

“最近练瑜伽的人特别多,要是去晚了,就占不到位置。”在某健身中心练瑜伽的唐小姐说,“以前我下班后都是直接宅在家里。现在只要没有特别事情,下班后都会来这里锻炼一个小时,

再洗个澡回家。”她说,自己很喜欢练完瑜伽后,大汗淋漓又身心舒爽的感觉。接连数天“桑拿天”带热了瑜伽健身减肥运动。夏季是瑜伽练习的最佳时间,其中室温在 40℃以上的高温瑜伽尤其受欢迎。

目前到健身会所的主要是 22 岁到 45 岁的白领,尤以 25 岁到 35 岁居多。女性多是为了瘦身、纤体,男性则主要为了强身健体,抵抗“富贵病”。

除了到健身房,还有一些白领选择“纯天然”绿色夏练方法。

暴走。在 38℃甚至 40℃的高温天,申城一群年轻白领自发组织暴走,在

■ 走出空调房间,健身练瑜伽“以热制热”

图 TP

热议|冷评

“抗热”也是群众路线

马 来

以前开门七件事,现在开门一件事:热。

冷,可以多穿衣服、可以运动运动;热,恨不得剥层皮、剥层皮也还是热。当然可以吃冷饮、开空调,但是弄不好就弄出肠胃病、空调病。有心人到医院人满为患的急诊室看看,固然有热射病不幸热死的人,但毕竟是少数;大多数,倒是吃出来、凉出来的。时代在进步,人体越来越精细,体感越来越精致,一碰两碰就推板不起。但是老天呢,却不跟着进步,反而越来越有性格,直接无视一般气象规律,不断发挥“更高”的奥运精神。人有病,天知否?

对广大群众来说——群众最讲实际、最看实效、最求实在——安然度过这个史上最严酷夏天是最重要的。不管怎样,千万不要金秋风起、寒蝉声响时,人却不在了。不在,说得有些耸人听闻了;但是,一番折腾,也够群众受得了。所以,从吃穿住行全方位关注消夏的注意事项,就不仅仅是可有可无的提高生活质量、丰富生活品位的问题了,而是保障人体顺利运转的头等大事。从这个意义上说,“抗热”何尝不是群众路线的一种?

当然,“抗热”大计需要政府各级部门和全社会的努力和付出,需要各种措施和制度的配合与保障,这里列举的种种只不过是“抗热”自救的一些做法。但俗话说,天助自助者,自救当然也重要;同样,我们也知道,这里所关注的人群,还只是群众中很小的一个比例,还有许多在热浪中煎熬的其他群众。

我们在这里关注白领度夏,我们也愿各种“领”都能安然度过这个不断改写高温记录的苦夏。

桑拿车变“焖烧锅” 伤不起啊伤不起

驾车宝典

打火机香水瓶老花镜
暴晒后容易“发火”

暴晒 2 小时后,仪表盘显示车外温度 40.5℃,温度计实测车内温度 63.5℃!

今年立秋不见秋,申城最高气温一路攀升接近 41℃,创下百年高温极值。记者昨天下午两点在虹桥地区实测发现,一进车棚灼人热浪扑面,腿和手还扎扎实实地被座椅和方向盘“烫得跳起来”!

白领有车自在走,但仍要小心车厢变烤箱!

暴晒后甲醛含量成倍上升 车厢变成“毒气室”

顶住火辣辣的日头冲进车厢,心里难免会生出快点“入室”避暑的冲动。然而,在“烧烤天”里室外停车后,再冒冒失失进车厢,急匆匆开空调,只会事与愿违。

“高温汽车变毒气室,开车的亲们伤不起!”——在微信上,来自各地公安部门的类似微博引发了白领们的广泛关注。据扬州公安交巡警介绍,如果车停室内又紧闭窗户,会产生 400—800 毫克的苯;如果停在户外,温度超过 15.5℃,苯就上升至 2000—4000 毫克,超出允许量 40 倍。而此前清华大学也曾对私家车和洒水车慢步同行意“蹭水”洗车的场景。不过,在“洗澡”这点事上,你可别把车当人。尤其是有些白领颇爱趁午休时间去写字楼附件的路边摊洗车,最要不得!

据国内最大的一站式汽车保养连锁商“新焦点”的技术专家介绍,盛夏洗车时最好避免在一天中最热的中午及午后洗车,尽量去阴凉处洗车。因为洗车后站在车身上的水珠在阳光下会产生类似于放大镜的聚光效应,在水珠底部温度更高,特别容易伤及漆面。同理,酷暑午后阵雨过后,也最好也能给爱车及时擦身再出门,以避免带水开在日头下。

车子不爱洗太阳瀑 否则会伤“皮肤”

酷暑洗桑拿,够劲又清爽。记者就看到过好几次私家车和洒水车慢步同行意“蹭水”洗车的场景。不过,在“洗澡”这点事上,你可别把车当人。尤其是有些白领颇爱趁午休时间去写字楼附件的路边摊洗车,最要不得!

据国内最大的一站式汽车保养连锁商“新焦点”的技术专家介绍,盛夏洗车时最好避免在一天中最热的中午及午后洗车,尽量去阴凉处洗车。因为洗车后站在车身上的水珠在阳光下会产生类似于放大镜的聚光效应,在水珠底部温度更高,特别容易伤及漆面。同理,酷暑午后阵雨过后,也最好也能给爱车及时擦身再出门,以避免带水开在日头下。

本报记者 胡晓晶