高温天气用电扇要小心

◆ 张家庆

自从近几十年地球变暖以来,夏天超过35℃的高温日越来越多。幸好改革开放以来我国经济改善,上海多数人在高温日用空调,但仍有少数人高温日靠电扇。

国外的情况也大致相同。自从2003年的一波热浪导致欧洲死亡3万人以来,英国的保健局(HPA)每年综合有关研究提出一份报告。今年,他们从国际非盈利性研究组织Cochrane图书馆中综合了有关电扇的研究,其中有正面的文章,也有反面的,结论却是高温日用电扇弊大于利,即用电扇有问题。当然他们也认为此结论有待更好地研究来证实。

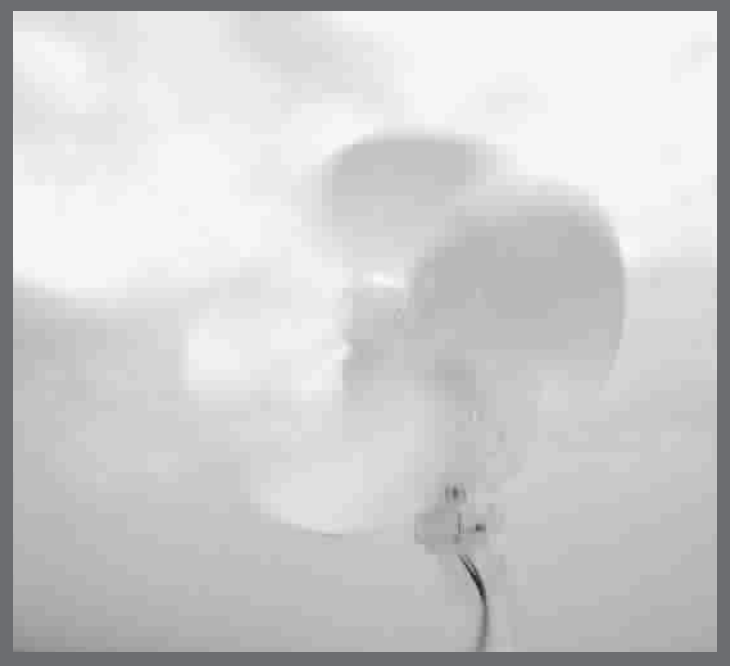
高温日用电扇怎么会有弊呢?我们没有空调时用电扇也能使人凉快呀!这要从降体温的机理说起。空调是使环境温度降到春秋季温度,当然使人凉快。可是电扇却不改变环境温度,它把热风吹到人身上,靠蒸发人皮肤所出的汗而吸收热,因而降低体温。如果是个耄耋老人,皮肤已经萎缩,汗腺功能不好,或者因出汗太久体内脱水而无汗可出,此时电扇吹的风非但不能降低人的体温,反而有可能因吹热风而增加体温。一旦体温到达40.6℃以上,即诊断为高热型中暑,这是极其危险的重症,死亡率很高。如果原来就患有慢性病,或者是幼儿,就更容易发生高热型中暑。

上海在上世纪六七十年代,当时家里较少有空调,住房又挤,往往在连续几个高温日后,到傍晚五六点钟,就有大批高热昏迷病人送医院急诊,这就是高热型中暑。

因此在高温日没有空调而且原有慢性病的耄耋老人,如果不能出汗,皮肤很干燥,就不能用电扇,要及时测量体温,换到有空调的房间,必要时送医院。

英国红十字会对高温日有几条建议,可供我们参考:①即使不渴也要大量饮水,不喝含咖啡因或酒精的饮料;②少活动,多在室内,避免在一天最热时锻炼;③家属、朋友和邻居多关心没有空调而用电扇的人,尤其是独居或身体虚弱者;④穿衣服要宽松,要轻而色浅,因深色衣服易吸收太阳热能;⑤如在室外工作应多休息,勿连续工作;⑥如家无空调,高温日不妨去有空调的地方,如超市、图书馆、电影院等。

总之,在高温日不能仅靠电扇,要小心!



热在三伏 关注健康

◆ 霍雨佳

人们常说“热在三伏”,气象观测资料也表明,三伏是我国绝大多数地区一年中气温最高、天气最热的一个时段,年极端最高气温、年最高日平均气温常常都出现在这个时段。

初伏、中伏、末伏

通常说的三伏,是初伏、中伏和末伏的总称。我国自古就流行的“干支纪日法”,用10个天干与12个地支相配,组成60组不同的名称来记日子。其中,每逢有庚字的日子叫庚日。庚日的“庚”字是“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”10个天干中的第7个字,庚日每10天重复一次。从夏至开始,依照干支纪日的排列,第3个庚日为初伏,第4个庚日为中伏,立秋后第1个庚日为末伏。当夏至与立秋之间只出现第4个庚日时,中伏为10天,如出现第5个庚日则为20天。这么一来,三伏天既可能是30天,也可能是40天。以2012年为例,夏至日是6月21日,初伏开始日为7月18日,中伏开始日为7月28日,末伏开始日为8月7日。

为何“三伏”最热

每年的夏至那天,太阳光直射北回归线,这时北半球获得的阳光最多,太阳高度角最大,正午时分,北京太阳高度为73.5度,阳光近似于直射地面。这时太阳光穿过的大气层厚度最小,太阳的光和热被大气层吸收、散射和反射的量也小,到达地面的就多,有利于地面的温度升高。其次,夏季的白天比黑夜长,例如北京夏至日白天长达15个小时。白天时间长,阳光照射的时间也长,地表吸收的热量远大于支出,地面一天天聚集的热量增加,温度持续增高,而三伏天正好起始于夏至后的第三个庚日,三伏期间地表热量的积累达到高峰,这就是三伏天最热的基本原因。

此外,从气象角度说,夏季雨水多,空气湿度大,水的热容量比干空气要大得多,加之平均风速较小,雷雨之前气压较低,这也是三伏天有时比较闷热的重要原因。当然,七八月里更多的日子,我国许多地区的天气形势是受副热带高压控制或影响,高压内部的下沉气流,使天气晴朗少云,有利于阳光照射和地面辐射增温,三伏天的“干热天气”还是占主导地位。

高温易致“中暑”

正因为三伏天是一年中最热的时节,所以对人体健康有明显的不利影响。研究表明,当环境气温达到33℃时,人在安静的状态下就会出汗,但尚能保持产热与散热的平衡。如果此时还进行体力活动,则出汗量就会大增,而较高的空气湿度和较小的风速,又使汗液蒸发无法快速,人体散热出现困难,体温调节就受到限制,热量积蓄在体内,就有可能引发全身发热、头晕、口渴、恶心等“中暑”症状。此外,高温导致人体盐分过多流失,水盐代谢平衡失调,使得血液循环发生障碍,出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”症(也是“中暑”之一种)。

年老体弱者脏器功能减退,体内的水分比年轻人少15%左右,因此抗热能力远远差于健康的青壮年人,年老体弱者在高温天气下发生“中暑”的几率也明显高于正常人。还有,老年人的血液浓度本来就比较高,心脑血管病患者的比例也比较高,在炎热天气下锻炼后,体内的组织液和血液就会明显减少,血液浓度就会进一步增高,血液粘度也随之升高,因而较容易诱发血栓、脑血栓、心肌梗塞等重症。当三伏来临时,最高气温一般在35℃以上,包括青壮年在内的健康人要注意控制室外劳动和活动时间,年老体弱者要停止一切室外活动,以静制动,并保持充足的饮水;同时,身边还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药品,以备急用。

伏天巧食粥

◆ 宁蔚夏

伏天,天阳下济,地湿上蒸,忽而烈日曝晒,忽而大雨倾盆,暑热与水湿并存为其气候特点。由于湿热交蒸,湿遏热伏,人常感到很不舒服,而且很多人都会有饮食减少、胃口不开、食欲下降的表现。改善这种湿热困脾的现象,除注意饮食清淡之外,还可选取一些入药食物与米谷共制为粥饮用。

作为湿热互结,一般有三种情况,一是热重于湿,一是湿重于热,再就是湿热并重。因此,在清热利湿时,也要分别对待。

绿豆粥和荷叶粥有良好的清热解暑作用,适宜于热重于湿者食用。

扁豆粥与薏苡仁粥则有健脾祛湿的功效,可供湿重于热者饮用。

至于湿热并重,宜在绿豆或荷叶中加入扁豆或薏苡仁共同煮粥。

对于一些素体脾胃虚弱者,在上述诸粥的基础上,还可选食山药粥,以补养脾胃。

而暑热扰动心神、伴有心胸烦闷者,则可适饮莲子粥,清心除烦,养心安神。

生吃食物存在健康隐患

◆ 郭庆伟

随着生活水平的提高,食品加工及饮食方式都发生了很大的变化,吃新、吃奇、吃异、吃野味等成为一部分人的新追求。然而,像生吃食物这样的饮食习惯却有着健康隐患。

有不少人把活蹦乱跳的虾放在酒中醉一下吃,这种食法很不卫生。因为有时虾体上会粘有肝吸虫病的囊蚴,它被生食后进入人体内,经胃、肠消化液的作用,囊蚴外壁被破坏,幼虫经总胆管、胆管进入肝胆管寄生,约一个月后发育为成虫,即可开始排卵,引起肝吸虫病。有人吃了醉虾后,有急性感染症状出现,如高热、寒战,肝区疼痛,并出现黄疸,血中嗜酸性颗粒细胞显著升高的情况,严重者会出现上腹饱胀、食欲不振以及肝胆功能衰竭的症状。

还有人对鸡蛋不进行任何加工就直接食用或是简单地用开水冲服,这种食法也不卫生。鸡蛋壳上粘有很多细菌和寄生虫卵,且蛋清和蛋黄也容易被蛋壳上的细菌所侵染,所以生吃鸡蛋不但会使有害物质进入人体,而且还损失和浪费了蛋白质。因为当生吃鸡蛋时,蛋白质看似为液态,实际上其组织严密复杂。生鸡蛋的蛋清中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,此类物质的存在会抑制人体内抗生物素的合成,妨碍蛋白质的消化吸收,并且使维生素B_1失去效能,从而易引起食欲不振、全身乏力、皮肤发炎等症状。而熟鸡蛋中的抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶等有害物质均已被加热破坏掉,同时蛋白质的结构也因加热变得松散,使人体易于消化吸收,能被人体充分利用。所以,鸡蛋最好不要生吃。

生吃胡萝卜很容易造成营养的浪费。因为胡萝卜中的主要营养是β—胡萝卜素,它存在于胡萝卜的细胞壁中,而细胞壁是由纤维素构成的,人体无法直接消化,唯有通过切碎、煮熟及咀嚼等方式,使其细胞壁破碎,β—胡萝卜素才能被释放出来,为人体所吸收利用。为了最大限度地保护和利用胡萝卜素,最好不要生食胡萝卜。吃胡萝卜最好的方式就是用食用油进行烹调,炒、爆、炖或切块后与肉一起炖烧等,这样才能使胡萝卜素最终被人体所吸收。

水生蔬菜,如藕、荸荠、蒲菜、莼菜、茭白、菱角等,一定不要生食。因为水生蔬菜不像陆生蔬菜,土壤中有害物需经根的吸收和转化后,才能进入陆生蔬菜的食用部位。而水生蔬菜上直接寄生有细菌和微生物,这些细菌和微生物宿于植物内,人的肉眼看不到,尤其是生长于水和烂泥中的藕、荸荠等,内外都附着了许多细菌和寄生虫卵,不可生食,必须煮制烹调才能食用。