

# 高温对身体有何影响

近日,世界气象组织(WMO)官网消息称,2015到2018年是有气温记录以来最热的四年。2019年,这种升温趋势并没有减弱的迹象,1月至5月是有记录以来同期气温第三高,所以2015到2019年有望成为有记录以来最热的五年。那么问题来了,高温对我们到底有什么影响呢?

## 外界温度过高导致体温升高,我们会怎么样

高温会导致中暑、脱水、心血管疾病等,威胁人体健康。当体温升高后,我们身体会发生保护机制,但如果温度过高时,我们的消化系统、呼吸系统、循环系统等等都会受到影响,它们会无法正常工作,甚至衰竭。

对于消化系统,高温条件下,我们的胃肠道蠕动就会减慢,最直观的表现就是“天太热了,觉得不饿,不想吃了。”其实就是胃肠道的收缩和蠕动减慢,导致吸收和排空速度减慢。于是就出现了食欲减退、消化不良等现象,久而久之就会产生很多胃肠道疾病。

对于长期高温作业的人,容易出现头晕、胸闷……大量的排汗还会导致其电解质紊乱,出现肌肉的痉挛(抽搐现象)等。

## 怎样避免环境高温对人体的影响

答案只有一个——请尽量避免在高温环境下过度活动或强体力劳动引发机体大量丢失水分和电解质!

如果避免不了呢?在高温天气时无法避免大量出汗,又导致了我们的轻度中暑,那么首先就是多喝水,促使热量随着尿液排出。避免机体电解质严重丢失,尽量补充水分、电解质、葡萄糖等。简单的做法就是补充一些淡盐水、葡萄糖等。另一个有效的措施就是降温。

## 药物不能根本解决中暑问题

通常我们总有一些误区,认为夏天到了,只要备了“十滴水”“藿香正气水”等药物就没问题了。其实不然,这些药物并不能解决中暑的根本原因,只是能够起到缓解症状的作用。

从中医角度,中暑分为“阳暑”和“阴暑”。阳暑是指经过太阳高温暴晒导致的中暑;阴暑是夏日人体乘凉或饮冷后,内有湿滞的中暑,这两种情况都会导致出现胸闷、头晕、恶心呕吐等症状。所以藿香正气水治疗的是阴暑,而不适用于治疗阳暑。



藿香正气水中含有酒精,对酒精过敏者、儿童以及正在服用头孢等消炎药的患者,应避免服用藿香正气水。

当然想要完全解决中暑问题,最根本方式就是尽量处在一个温度相对事宜的空调房中,避免暴露在高温环境下比吃药更有效。

据新华社

## 生活妙招

### 晾T恤前应用手熨一下

T恤洗后,领口容易变得不平整。针对这个困扰,脱水后可将T恤平放在桌面上,用手像熨斗一样熨平领口的褶皱,放置15分钟以上即可。此外,晾衣服时推荐用较长的、能撑到袖口的晾衣架,或用夹子夹住T恤底部倒过来晾。

### 夏天喝点冬瓜皮茶

冬瓜皮性凉味甘,将冬瓜削皮之后洗干净,然后将外层的果皮去掉,最后晒干就可以了。晒干的冬瓜皮外表光滑、内里粗糙,颜色为灰绿色或黄白色,呈内卷曲状。夏天喝点冬瓜皮汤,可以调节胃口、健胃消暑。营养不良性水肿或胃病、体寒者尽量少用或忌用。

据《成都商报》

## 实用宝典

### 巧除水壶水垢



水壶去除水垢前(左图)后。

**柠檬除水垢** 切碎一个柠檬放进壶里,烧开后泡一段时间,水垢就很容易地清除了。超市还有专门去水垢的清洁剂卖,主要成分是柠檬酸,功效与柠檬相同。

**小苏打除水垢** 用结了水垢的铝制水壶烧水时,放1小匙小苏打,烧沸几分钟,水垢即除。

**煮鸡蛋除水垢** 烧开水的水壶,用久了积垢坚硬难除。如用它煮上两次鸡蛋,会得到理想的效果。

**土豆皮除水垢** 铝壶或铝锅使用一段时间后,会结有薄层水垢。将土豆皮放在里面,加适量水,烧沸,煮10分钟左右即可去除。

**醋除水垢** 如烧水壶有了水垢,可将几勺醋放入水中,烧一两个小时,水垢即除。如水垢中的主要成分是硫酸钙,则可将纯碱溶液倒在水壶里烧煮,可去垢。

据《北方新报》

## 生活保健

# 夏季洗澡注意温度和时间

很多人喜欢夏天洗冷水澡,冷水澡对提高人体对外界气候变化的适应能力,延缓组织器官衰老,改善皮肤血液循环,保持皮肤健美都有一定的作用。

但需要注意的是,冷水浴水温一般应该维持在20℃左右,过低的温度会让人体感到寒冷,产生一系列应激反应,如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等,不但不能消除疲劳,还易引起感冒,特别是对心脏有基础疾病的患者,还可能诱发心律失常、急性心力衰竭

等发生,造成危险。

对于不喜欢冷水浴或身体状况不佳的人,夏天建议洗水温在35℃左右的温水浴,以手感到比皮肤温度略高的温度为宜,温度过高会使全身表皮血管扩张,心脑血管流量减少,发生缺氧,水温高于43℃,还可能导致皮肤老化。

夏季代谢力增强,流的汗液较多,每天至少应该冲洗一次。身材较胖、皮脂腺分泌旺盛的人,每天可多洗几次。老年人皮脂腺分泌少,可少洗几次。无论任何季节,

洗澡时间都不宜拖得太长,一般以15~30分钟为宜,时间过长反而不宜,会使皮肤表面容易脱水,容易使人疲劳,易引起心脏缺血、缺氧。

此外,也不要洗完澡就睡觉。因为睡眠往往在体温下降后来临,而女性洗澡时间往往较长,热水浴会使体温升高,推迟大脑释放出“睡眠激素”,所以最好在睡前2小时沐浴;如果某天只能在睡前洗澡,可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟,让体温回落到正常水平,保证尽快入睡。

据《天府早报》

# 游泳后要做好卫生护理

炎热的夏天,人们会到游泳馆里游泳避暑。但是,要提醒大家的是:在游泳池游完泳后,要做好个人卫生护理。

**洁肤** 一般来说,游泳池里的水比较混浊,卫生状况不佳。同时,池水里氯制剂消毒成分残留在皮肤上,容易刺激皮肤,造成不适。所以游泳上来后,应去淋浴室作一次冲洗,彻底洗净全身皮肤,最好能自带沐浴露之类的洁肤用品,以保持皮肤洁净卫生。

**护耳** 若是游泳后未及时去除耳道内的积水,很容易导致耳朵发炎。因此,每次游泳结束后,可站在原地,头偏向一侧,单腿用力跳几下,然后用干净棉球轻轻拭干外耳道。



资料图片

**护眼** 游泳池的水,很容易传播“红眼病”。同时,池里的水含有氯制剂成分,对眼睛有轻度的刺激性,长时间待在水里,也可导致非感染性的一次性结膜炎。因此,游泳后别忘了用干净的水清洗一下双眼,必要时可滴几滴氯霉素或硼酸眼药水,以防引发急性结膜炎等眼

病。

**漱口** 为了保持游泳池水质清洁卫生,通常要加入一定量的氯气或漂白粉等消毒剂,以达到有效消毒杀菌的目的。这些氯制剂之所以能消毒杀菌,是因为在其加入水中后,会产生一定浓度的次氯酸和高氯酸,而次氯酸和高氯酸对牙齿的珐琅质有严重的侵蚀作用。所以,游泳后要及时刷牙漱口。

**洗发** 由于游泳池水质不干净,同时还含有消毒剂,长时间留在头上会影响头发生长,引起枯萎早脱。因此,每次游泳后应及时用洗发液冲洗头发,洗净黏附在头发上消毒剂和其他不洁成分,然后用护发素加以滋养护发,尽可能减少头发受到伤害。

据《淮海晚报》

## 如何防止大米生虫

**无氧保存法** 先将要存放的大米放在通风处摊开晾(注意不宜在阳光下曝晒),使其干透。然后将大米装入密闭性较好的无毒塑料袋内,扎紧袋口,放在阴凉干燥处。

**花椒防虫保存法** 将20~30粒花椒放在锅内,加适量水(以能湿透盛米口袋为宜)置炉火上煮出花椒香味后端锅离火,将盛米口袋放入花椒水中湿透后取出晾干使用。另用纱布包几小包花椒,分放在米袋的上、中、底部,扎紧袋口,放在阴凉干燥处。

**海带防虫保存法** 大米和干海带以100比1的比例混装,经10天左右取出海带晾干干透,再放回米中。这样反复几次后可防止大米霉变和生虫。

**大蒜防虫保存法** 在米桶里放入一些剥过皮的大蒜,驱虫效果也不错。

晚综