



## 长期自己烧水喝的人和经常买桶装水喝的人,谁更健康呢

水是生命之源,我们每天喝足够的水对于保持体内水分平衡至关重要。在日常生活中,有人习惯于长期自己烧水喝,还有一部分人选择桶装水或瓶装水。

那么,长期自己烧水喝的人和经常买桶装水喝的人,到底谁更健康?

### 长期喝桶装水 面临怎样的健康风险呢

2024年1月,国际学术期刊《美国国家科学院院刊》(PNAS)发表了一项最新研究发现:每升瓶/桶装水中平均约含有24万个可检出的塑料微粒。

研究人员首次利用新的光学成像技术,能观测到瓶/桶装水中“纳米级塑料”(小于1微米的塑料颗粒)。这些细小的“纳米塑料”可以通过我们肠道或肺部细胞,进入血液,甚至抵达心脏和大脑。甚至对于孕妈来说,还会穿过胎盘,最终进入胎儿体内。

研究还发现:当瓶装水瓶子被挤压或暴露在高温下时,它可能随着碎片脱落而进入水中。甚至在反复开关瓶盖时,许多塑料颗粒也会进入水中。

自来水中就没有“微塑料”了吗?同样有。2019年世界卫生组织发布的《饮用水中的微塑料》的分析报告中就指出,在海洋、污水、淡水、饮用水(包括瓶装水和自来水)中均有塑料污染物的存在。

### 研究发现: 把水烧开能大幅降低微塑料

2024年2月,广州医科大学李战军教授和暨南大学环境学院曾永平教授在《环境科学与技术快报》期刊发表的一项研究成果发现:把水烧开,再简单过滤,就可能除去高达84%的纳米/微塑料。这堪称最为简单且无害的“净化”水方式,从而减少人类通过饮水所致的微塑料摄入量。

研究发现,在烧水的过程中,随着水温的升高(25-95°C),水中的微塑料的去除效率从最初的2%逐渐增加到28%,在100°C时急剧增加到84%。同时,微塑料浓度从原来的30颗粒/微升,降低到4.8颗粒/微升。

那水中的微塑料去了哪里?研究发现,消失的微塑料从水中转移到了水垢的沉淀中,水垢中的碳酸钙可以通过与微塑料共沉淀来达到去除水中微塑料的作用。

所以,把水烧开后,在去除微塑料方面更胜一筹。

最后,研究根据全球不同的水质和饮水习惯比较了六大洲共67个地区的成人和儿童饮用开水和自来水摄入的微塑料量,发现每天通过烧开水摄入的微塑料量比通过自来水摄入的微塑料量少2至5倍。因此,更建议大家自己烧开水喝,可减少人体微塑料摄入量。

### 养成5个习惯 减少微塑料进入人体

河南大学第一附属医院营养科医生王茜2023年在河南大学第一附属医院营养科刊文中介绍,减少微塑料进入人体,养成这5个习惯。

1.减少使用一次性塑料制品  
减少一次性塑料制品使用,因为使用的一次性纸杯、塑料餐盒、塑料碗勺、包装袋等都是塑料制品;

2.养成自己烧开水喝的习惯  
自带水杯,最好是玻璃杯、搪瓷杯,或不锈钢水杯。尽量自己烧自来水或喝凉白开,少饮用瓶装水;

3.别在碗里套塑料袋吃东西  
不要在碗里套塑料袋盛烫食;需要打包最好使用降解盒,自带饭盒更好。因为高温会增加微塑料产生的速率和数量。

4.养成少用塑料吸管的习惯  
液体接触塑料吸管管壁时,会将微塑料带入体内,而热饮更会增加此风险,一些人喜欢咬吸管,塑料吸管在受到外力作用时会产生更多微塑料;

5.少吃塑料包装的加工食品  
少吃加工食品,加工食品经层层包装,受微塑料污染的风险更高。罐装食品内部一般都涂有双酚A,微塑料难免会降解在食物里。  
最后,塑料瓶、塑料袋,别乱扔,垃圾分类放到指定的垃圾桶里,减少对环境的污染,避免微塑料通过食物链进入人体。



## 每天吃蓝莓能使皮肤变白、视力变好吗



最近几年,作为一种营养价值高的水果,蓝莓越来越多地进入人们的生活中。那么天天吃蓝莓会发生什么?很多网友说能“缓解甲状腺”“皮肤变白”“视力变好”。这些都是真的吗?

### 蓝莓有什么营养呢

蓝莓,经常被人们称为“十大水果之王”之一,网上流传的“超级水果”名单中也必然有它一席之地。不过,蓝莓的营养到底如何呢?

说到蓝莓的营养,大家通常会提到两个——花青素和维生素C。

蓝莓的维生素C通常有10~34毫克/百克,最高的也只有34毫克/百克,这个含量在果蔬界只能算中等水平的,比草莓、猕猴桃、大枣等其实都要少。

花青素的抗氧化能力很强,数据显示,不同品种蓝莓,营养成分会有差异,最高的可以超过400毫克/百克。这个在果蔬界确实算比较丰富的。

1.“缓解甲状腺”?  
有网友说能“缓解甲状腺”。

说“缓解甲状腺”其实是一个病句,可能想说的是促进甲状腺健康。确实有一些研究认为蓝莓含有维生素C,有助促进甲状腺健康。

不过在水果中,蓝莓并不算维生素C特别丰富的食物。维生素C的确是一种健康的营养素,但是它对于甲状腺并没有特别的作用。如果真的有什么甲状腺功能的疾病,健康饮食吃点蓝莓是可以的,但是还是要遵医嘱、合理定时吃药。

2.皮肤变白?  
说蓝莓能美白主要也是因为它富含维生素C,有很好的抗氧化活性,能够抑制酪氨酸被活化,这样酪氨酸就不会变成黑色素了,就能起到美白的作用。

这种说法有一定道理,但是其实也没有特别充足的证据。不过,维生素C还是组成皮肤的胶原蛋白的合成原料,对于皮肤还是有好处的。所以,可以认为,补充维生素C对皮肤可能有一定好处,但是美白作用可能没有你期待的那么有效。想要美白,还是做好日常的防晒。

而且,蔬菜水果中都含有丰富的维生素C,平时注意多吃一些蔬菜和水果就可以,况且蔬菜水果本身就有健康益处。

3.视力会变好?  
说吃蓝莓视力好,主要也是因为它所含的花青素。

的确有研究发现,花青素对视网膜色素上皮细胞的生长具有促进作用,提示它可能对保护视力也有潜在作用。

不过,花青素对视力的益处,目前的证据并不充足,蓝莓也不能预防或者治疗近视。欧洲食品安全局曾经对另外一个含有花青素的水果——黑加仑相关的健康声称进行了评估,结果认为它“改善视力、促进暗视力”的健康声称是证据不足的。

### 要不要吃蓝莓呢

作为一种水果,蓝莓有水果的优点,也有自己的特点,味道也不错,如果你喜欢吃,当然可以吃的。

但是,如果你是因相信蓝莓那些夸大的健康功效,那我劝你别抱太大希望。  
实际上,目前关于蓝莓的各种健康功效,基本都是从其花青素的“抗氧化”衍生出来的,并没有直接的临床试验数据,声称的健康功效存在夸大的嫌疑。

而且,花青素并不是摄入得越多越好。花青素是一种强有力的抗氧化剂,它能够保护人体免受自由基的损伤。但过多的花青素还会妨碍矿物质的吸收,贫血、缺铁的人群最好不要吃太多的花青素。胃肠道不太好的人群,也不建议吃太多。

就算想要获得花青素,你的选择也可以有很多。基本上红的、紫的、黑的、蓝的食物,大都含有花青素。有些蔬果的花青素是存在于果皮中,比如紫色茄子、深红色的苹果、紫甘蓝、桑葚、紫薯等。

## 天热开窗睡觉好 还是开空调睡觉好呢

炎炎夏日夜里,气温高得让人睡不着。老一辈的人通常认为,夏天晚上开窗睡觉好,比一直吹着空调睡觉更健康。而年轻人更追求凉爽,更喜欢整晚开着空调睡觉。

夏天晚上到底是开窗睡觉好,还是开空调睡觉好?晚上睡觉空调到底该不该一直开着?

### 开窗睡觉还是开空调睡觉好呢

开空调的房间,温度和湿度都是可以调节控制的。但是如果开窗户的话,则不可控,尤其住在高楼的房间,如果晚上出现强对流天气,开窗睡觉是很危险的。因此,建议开空调睡觉,最适宜的温度是22°C至26°C。

有些人会说:开空调后,寒气和湿气就会顺着打开的毛孔进入身体里了,因此不能开空调。但其实,大家常说的“空调病”其实是由于不当使用空调而造成的。当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

### 电风扇比空调更健康吗

此外,还有一些人倾向于吹风扇,认为风扇比空调更健康,真的是这样吗?

酷热难当时,空调效果好,尤其是空气湿度大时,通过蒸发汗液带走热量的降温机制失效,甚至感觉风扇吹出来的是热风,这时候空调的优势就更明显。

空调不仅能让空气流动,还可以降低室温、除湿,从风速、室温、湿度三个方面营造舒适的体感温度,带来更佳的主观体验。

而且,不合理的电风扇方式,对居室小环境是一种扰动,影响睡眠深度,降低睡眠质量,导致起床后依然倦怠,昏昏沉沉。

此外,长时间吹风扇还可能增加心脑血管负担。风扇是通过空气流动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失,如果不能及时补水,血液粘稠度会升高,对于心脑血管疾病患者,会增加疾病加重的风险。

在空调设置温度、风速、湿度适中的条件下,开空调没有禁忌人群,这也是很多医院会配置中央空调的原因。



### 晚上睡觉这样开空调,舒服又省电

夏天空调到底应该开多少度?怎么用空调才最节能舒适?

湖北省标准化与质量研究院环环所所长黄荣2023年接受极目新闻采访时建议,夏天白天将空调温度设置在26°C,晚上可以设置在28°C,既省电环保,体感也舒适。

因为晚上的气温有三个不同降温的体感:

(1)晚上10点至12点,人体在活动阶段体温比较高的,空调设置26°C是十分舒适;

(2)凌晨2点至3点,身体已进入睡眠状态,体温也会下降一点,这时再开26°C就会感觉到冷了;

(3)凌晨4点至6点,我们会感觉到冷得不行,所以晚上空调开26°C是不适合睡觉的。

因此,晚上睡觉的时候空调开到28°C是最舒适也是最省电的。

### 晚上开空调睡觉,记得做好这5点

分享给大家这几个夏季使用空调的小妙招:

1.晚上空调调成睡眠模式  
睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度,既能避免睡眠时人体着凉感冒,又可节省电能。

以常用的设定6小时来计算,整晚可提高约3°C;再搭配定时关机,如早上6点起床,则5点左右即可关机,既利用了室内余热保持凉爽,还能节省不少的电费支出。

2.空调的风口尽量朝上吹  
开空调制冷时,最好把空调风向调为朝上,让冷空气由上而下循环。前面说过,冷空气一般会向下走,热空气向上走,这样利用冷空气自身的物理特性,会达到均匀舒适的室温。

3.闷热天气多用除湿模式  
有时碰到天气闷热难受,要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内湿度降下来,还能省电,这样不用调节空调温度,也会让人感觉舒适凉爽。

4.空调的出风口前放盆水  
空调会将室内水分抽走,使空气变干燥。尤其是相对干燥的北方,人长时间待在空调屋里,口臭、眼睛很容易变得干涩、酸胀。不妨在空调的出风口放盆水,能有效缓解干眼症状。

5.每天也要适当开窗通风  
每天早晚开窗通风半小时以上,有助于保持室内空气新鲜,补充氧气,排出二氧化碳和其他有害物质。

## 食物过敏 多吃几次就好了吗

网上有传闻称,对某种食物过敏,多吃几次就能脱敏。例如,如果吃虾过敏,多吃几次就好了。甚至真的有网友在这么干,还说什么自己在做“耐受测试”。

这种说法完全是错误的。食物过敏并非“多吃”就能脱敏那么简单,过敏者如果随意进食过敏食物,诱发严重过敏反应可能导致死亡。

食物不良反应是食物或食物添加剂引起的异常反应,包括食物过敏、食物不耐受和食物中毒。

### 为什么会发生食物过敏

食物过敏的原因比较复杂,其发生是基因与环境因素相互作用的结果。

其中遗传因素占主要地位。研究显示父母双方有过敏性疾病的儿童发生过敏的概率约为

70%,父母一方有过敏性疾病的儿童发生过敏的概率约为30%,父母双方无过敏性疾病的儿童发生过敏的概率约为15%。

其他重要因素还有:孕期宫内致敏、机体T细胞优势转变异常、肠道屏障功能发育不完善、环境因素和表观遗传影响,这里不作细述。

### 食物过敏有哪些表现

皮疹是最常见(80%)的过敏反应,但除此之外,还可以是以下(六大系统)数十种症状/体征的任意一种或多种组合:

1.皮肤或黏膜(轻-中度过敏)  
皮肤:自觉皮肤发痒、潮红、红斑、风团(荨麻疹)、瘙痒、局部皮肤起鸡皮疙瘩、出汗。

眼部:眶周瘙痒、红斑、水肿、流泪、结膜发红。

鼻腔:鼻痒、喷嚏、流涕、鼻塞。

2.下呼吸道(严重过敏)  
喉部:喉咙发痒或发紧(紧绷感)、流口水、发音困难、声音嘶哑、喉喘鸣。

气管-肺:咳嗽、胸闷、喘息、呼吸急促、呼吸困难、口唇面色发绀发紫。

3.消化系统(轻-重度过敏)  
口腔:嘴唇、舌头、上颚发痒或刺痛;唇、舌、悬雍垂水肿;口里有金属味。

食管-胃肠道:吞咽困难(进食困难);恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便秘或便血等。

4.心血管系统(严重过敏)  
头昏沉沉、头晕、晕厥、精神状态改变、胸痛、心悸、心动过速、心动过缓或其他心律失常、低血压、虚脱、视力异常、听力困难、大小便失禁或心脏骤停。

5.神经-精神(轻-重度过敏)  
焦虑、忧虑、恐慌、头痛、思维混乱、全身发软或抽搐;儿童可能有突然的行为变化(依附大人、哭泣、易怒、停止玩耍)。

6.其他(轻-中度过敏)  
女性的子宫痉挛(小腹痛)。

对某种食物过敏,多吃几次就能脱敏吗

脱敏不是随意多吃几次就行!

成人食物过敏的主要应对方法是严格回避过敏食物,以及通过药物治疗意外暴露的急性过敏。

而脱敏疗法,即口服免疫治疗(OIT),这是目前治疗食物过敏的疗法之一。但大量研究发现通过OIT难以达到永久耐受,所以脱敏治疗的目标转为提高过敏阈值,以防因意外暴露于少量致敏食物而造成的过敏反应。

口服脱敏目标跟开篇谣言目的看似一致,但OIT有严格的执行流程。随意多吃非但不能顺利脱敏,还容易诱发严重过敏反应,甚至有生命危险。

标准的OIT通常需要从极少剂量(如3~6mg该食物蛋白)开始,并在医生监督下,每2周根据具体食物、过敏程度和身体状态调整递增,直至能耐受一定量的食物蛋白,其间还需要备好家庭处理严重过敏的肾上腺素和紧急就医计划。

### 一次过敏,终身不能再吃吗

还有传闻称,对某种食物过敏,那么终身都不能吃这种食物了。其实,这个说法也不科学。

确诊食物过敏后,医生通常会建议忌口。比如对牛奶过敏,除了不能喝牛奶,也不要吃含有牛奶成分的蛋糕、饼干等,要学会阅读食品标签,仔细看配料表有没有牛奶成分;此外,进食其他奶类也要注意,可能也会存在交叉过敏。

至于忌口多久?食物过敏自然病程受患者年龄、食物种类、过敏程度等影响;

牛奶、蛋类、大豆和小麦通常在儿童时期会消退;

水果、蔬菜是成人最常见的过敏食物,通常为轻度口腔症状,通过加热烹饪和消化会使致敏原迅速失活,因为大多数人会在6~12个月获得耐受,但少数可以持续存在,或者耐受后又出现其他新的过敏食物;

坚果、花生、鱼和贝类通常到成年期仍持续存在,仅少数可产生耐受。

下面是各种食物过敏建议忌口后再次评估的时间,由医生根据评估的结果,决定是否可以再次尝试这种食物。

坚果类、花生、小麦:建议忌口1~2年无症状时再进行评估;

水果、蔬菜:建议6个月左右评估;

一般食物类型:建议1年左右评估1次,具体可以遵医嘱。

### 常见的食物过敏原都有哪些

说起食物过敏,你会想到哪些食物呢?婴儿和既往有严重过敏反应史的人群,首次接触时需要小心8类常见的致敏食物:

1.奶以及奶制品,包括牛奶、羊奶、奶粉,以及含奶的糕点、饼干等;

2.蛋类,鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等;

3.海鲜类,包括鱼类、甲壳类、软体动物等;

4.肉类,比如牛、羊、鸡等;

5.大豆;

6.花生;

7.坚果,比如杏仁、腰果等;

8.小麦。

大多数过敏反应发生在进食后数分钟至2小时内,少数会在数小时(4~6小时),或数天至数周内出现。

需要注意的是,目前我们还没有针对性的措施可以预防食物过敏,建议大家养成健康的生活方式,保证食物的多样性,保持良好的机体免疫状态,这样可以减少食物过敏的发生。

大家面对某些疾病时,一定不要病急乱投医,更不要盲目轻信所谓的偏方,第一时间咨询医生,遵医嘱治疗才是正确的操作。

## 藿香正气水应该怎么用

藿香正气类药品包括藿香正气水、藿香正气液、藿香正气软胶囊等等,它们从功效到注意事项,都是比较相似的,最大的区别在于是否含有酒精。

藿香正气水,成品含40%到50%的酒精。

藿香正气口服液和藿香正气软胶囊,成品不含酒精。

藿香正气药品主要用于以下不适:

外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒;

脾胃湿浊引起的食欲不振、舌苔厚腻等;

水土不服、晕车晕船、美尼尔综合征(眩晕、耳鸣、耳聋)、小儿消化不良;

受凉引起的腹痛、腹泻,如食用生冷瓜果、冷冻食物等出现的腹泻,但细菌性腹泻不宜用;

稀释后局部外用可缓解痱子、蚊虫叮咬等瘙痒不适之症,有助于疮疖、痔疮的消炎止痛,对头癣、手足癣、灰指甲也有一定帮助。



服用时注意以下几个关键:

1.别和头孢一起用  
头孢类药物遇到藿香正气水中的酒精,会发生双硫仑反应,表现为气短多汗、头昏头痛、呕吐、心率加快、呼吸困难等,甚至出现休克和意识障碍。酒精过敏者也不要服用含酒精的藿香正气水。

2.服药之后别开车  
藿香正气水工作后,不宜开车和操作精密仪器,进行高空作业。藿香正气类药品还有胶囊等剂型,也可适当选择。

3.几类人要谨慎  
有高血压等慢性病患者,或正在接受其他治疗的患者,均应在医生或药师指导下服用。藿香正气水也不宜与滋补类中成药同时服用。老人、孕妇、幼儿等体质较弱者也尽量不要喝。

### 防治中暑真正建议做的事

想要防治中暑,只靠藿香正气水是远远不够的。

长时间户外作业者、长久在封闭空间里的人、患有慢性病(特别是心脑血管疾病的人)、年老体弱者以及儿童、孕妇等,都是中暑的高危人群。

1.备好防暑物品  
备好防晒用具,如涂防晒霜,戴宽檐帽、充足的水;穿宽松透气浅色服装,随身携带防暑降温药品。

2.科学补充水分  
少量多次饮水,可每隔15~20分钟补水200毫升,水温不宜过高或过低。大量出汗,要额外补充盐分和矿物质,也可适当饮用运动饮料。

3.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

4.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

5.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

6.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

7.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

8.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

9.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

10.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

11.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

12.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

13.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

14.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

15.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

16.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

17.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

18.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

19.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

20.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

21.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

22.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

23.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

24.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

25.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

26.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

27.注意身体散热  
炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

28.警惕室内中暑  
在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、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°C~32°C之间。

## 声明

陈春明不慎将陈昱祁的《出生医学证明》丢失,编号: R140323827,现声明作废。

刘红璋不慎将刘思锦的《出生医学证明》丢失,编号: P140274552,现声明作废。

兹有我村股份经济联合社,全称山西省朔州市右玉县新城镇马官屯村股份经济联合社,统一社会信用代码