



高温天 穿得越少就越凉快吗

炎炎夏日,气温攀升,很多人会在高温天里穿得少一点,比如短裤、背心、凉拖,认为这样会更凉快。

其实,天热时穿得太少反而会 hotter,还可能因此晒伤。

《生命时报》综合专家观点,告诉你衣着搭配是怎么影响人体对温度感知的,并总结一套“凉爽穿衣方法”。

穿得少不一定更凉快

很多人认为,夏天穿得越少越凉快,其实不然。

覆盖在人体表面的皮肤,有调节体温、代谢等多种功能。在我们皮肤上有几百万个毛孔,每天排汗约1000毫升,而蒸发汗液又可带走热量。

当皮肤温度高于气温时,露出四肢、后背等有助散热;

外界温度达到33℃,人会感到闷热;

外界温度达到36℃,接近人体核心温度,辐射散热会大大减少;

当环境温度接近或超过37℃时,人体热量的散发几乎全靠出汗来完成。

此时,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量。因此,穿得越少,从外界吸收热量的面积也就越大,反而使人感觉更热。穿得少还会让皮肤暴露在紫外线之下,增加灼伤的可能性。

气温较高、太阳较毒时,建议穿宽松的长衣长裤,以减少紫外线对皮肤的损害。

为了便于汗水蒸发,夏天应该穿吸湿性和透气性好的衣服。尽量选用亚麻、真丝和棉织品等天然纤维制品:

- 1.纯棉:吸汗舒适
棉纤维面料柔软舒适、触感干爽,吸湿性不错,穿在身上较为清凉。
- 2.亚麻:透气好保养
麻料分子结构松散、质地轻、孔隙大,透气性较好;其抗菌性也不错,不易受潮发霉。
- 3.真丝:柔软散热
丝绸由蛋白纤维组成,质地柔软光滑,触感细腻,夏季穿着丝绸服饰可以迅速散热,感觉凉爽。



夏季3种衣服让你更热

除了穿太少外,中国纺织品商业协会会长雷利民表示,以下几种衣服会让你越来越热。

1.过于紧身
如果夏天穿紧身服装,尤其是胸部、腰部、袖口等处有松紧带的款式,易造成闷热、影响呼吸和排汗。

应选择宽松的款式,领口、袖口不要过于贴合,裤脚的敞口可以大一些。

2.材质不透气
外衣贴身穿着因此要耐磨轻薄,透气散热,对皮肤无刺激。有些雪纺料子看着薄,其实透气吸湿性差,非常闷热。

化纤布料虽然轻薄,但吸水性、透气性都不太好,汗液很难通过衣物蒸发散热,因此穿着并不凉爽。

3.选错颜色
有实验显示,什么颜色的衣服最凉快,关键在于暴晒时间的长短。短时间暴露于户外阳光下时,穿白色衣服更凉快;长时间暴露于户外阳光下时,穿红色衣服更凉快,黑色次之。

此外还要考虑,颜色也会影响心情,红色使人血压升高、兴奋烦躁,黄色使人心烦意乱,夏天人更容易烦躁,建议尽量避开这两种颜色。



学一套凉快的穿衣方法

夏天高温的环境无法改变,但可以通过穿对衣服为自己“制造”一些凉爽。从头到脚,从里到外,都有一个科学穿法。

1.常备一件薄开衫
平时可以备一件薄开衫,外出紫外线太强时,可以用来防晒;进入室内空调温度太低时,可以穿上防止着凉。

2.帽子选帽檐宽的
日晒最猛烈的时间是从上午10点到下午3、4点,遮阳帽对于抵抗阳光直射非常有效。

遮阳帽首选宽边帽,帽檐长度最好在7.5厘米以上,紫外线防护系数(UFP)>25,长波紫外线

(UVA)透过率<5%。

3.内衣穿宽松的
长期穿戴过小过紧的文胸,会影响局部血液和淋巴循环,高温天还会给人憋闷感。

可选择纯棉宽松的运动内衣,材质为高性能织物,透气性更好,吸湿排汗,能减少汗液对皮肤的刺激。

4.裙子比裤子凉快
裙装宽松舒适,有利于通风和汗液的排出,比裤装更凉快舒适。棉、麻、丝绸都是不错的选择,既凉快又轻盈、飘逸。

5.凉鞋的底别太薄
北京同仁医院足踝外科中心主任医师张健中提醒,夏天尽量不要穿薄底凉鞋,也不宜穿细带高跟鞋和夹脚凉鞋。应选“底厚带多”的鞋,不仅增加舒适度,还能减缓地面对脚部的冲击力。

天一热 警惕“高血压痊愈假象”

人体血压随着四季更替有所变化,通常表现为冬季血压较高,夏季较低。天气转热,有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往低了不少,甚至降至“正常”,于是对血压的监测和控制放松了警惕。实际上,夏天“高血压痊愈”是个假象,自行减药、停药,对高血压患者来说更是危险行为。心血管科专家为您详解高血压患者夏季如何维稳血压。

1.为何夏季血压会偏低?
血压主要是血液对血管壁的压力,温度升高时,可能是因为体表血管扩张,血管阻力减小,血压相应下降,也有可能因为高温多汗,体表水分蒸发增多,盐的流失也同时增加,血液容量降低,血压下降。

2.随着气候变化,高血压患者的服用量是否需要调整?
高血压与气温、气压等气象要素的急剧变化有显著关系,人体调节的节律跟不上气候变化的进展,因而导致高血压发病增多,特别是70~80岁的老年人因动脉硬化血管弹性下降及各脏器功能减退,对气候骤变的耐受性较差,所以在气候变化之前提前调整药物治疗可预防高血压发病。气象预报约等于疾病预报,当每日气温日较差,也就是当天最高气温和最低气温的差值超过10摄氏度,或者气温在短期内变化较大时,建议患者做疾病日志,自己在家监测和记录血压,超过正常范围及时心血管专科就诊调整降压方案。

3.天气转热,高血压患者该注意哪些问题?
推荐收缩压<160mmHg和舒张压<100mmHg的高血压患者,每周进行5~7天、每次30~60分钟的中等强度的有氧运动,且每周进行2~3次的抗阻力力量练习。

运动项目:可选择骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等有氧运动。

握拿心经:心少阴心经在手臂位置的走行整体是在手臂的内后方,从腋窝沿上臂经过肘关节,再沿前臂内后方,行于手掌内侧,终止于小指外侧端。

左手臂向前平伸,掌心向上,右手屈臂,拇指点在左腋窝,其余四指与拇指对按,拿住左臂内侧后缘。以8计数从腋窝一直握拿到小指,左右交替。

抓握毛巾:将毛巾对折卷起,粗细度为一只手握住,大拇指和其他四指不相碰,用30%的力量攥紧毛巾2分钟,放松1分钟,左右手各重复2次,隔天1次

靠墙静蹲:背靠墙,双腿下蹲至坐姿,大小腿夹角根据个人情况维持在90°到120°,每天3~5组,每次1~3分钟。

车内暴晒过的瓶装水还能喝吗

天气热了,各类瓶装水也进入了销售高峰期。近期,江苏省南京市市场监管局对市面上销售的各品牌包装饮用水开展了抽检,依据食品安全国家标准,重点检验包装饮用水中的重金属、质量指标、有机污染物等项目,共抽检82批次,合格率100%。

夏季为及时补充水分,不少车主会备些瓶装饮用水在车里,可是放了这么长时间的水会不会变质?暴晒会不会导致塑化剂迁移?没喝完的半瓶水还能喝吗?

为了解真相,南京市市场监管局的工作人员选取了超市里常见的10种品牌瓶装饮用水作为实验对象,分别对未开封和喝了一半的瓶装水进行检测。

实验一 长期放在车里的瓶装水会变质吗

工作人员将未开封的瓶装水分别放置在车内后座和前排座位上,主要区别在于前者所处环境是高温避光,后者是高温且阳光直射。

通过连续10天的取样检测,结果显示,各类矿泉水的质量都很赞。均未检出塑化剂,微生物检测结果也符合食品安全国家标准限量。

实验二 车里喝剩的半瓶水还能喝吗

工作人员将邀请了7名身体健康的小伙伴参与本次试验,每人选择1款瓶装饮用水,分多次喝完约一半后,放入车内前排水槽位置,分别间隔12小时、24小时和48小时取样后送实验室检测对比。

从实验结果来看,铜绿假单胞菌、亚硝酸盐均未检出,塑化剂(DEHP、DBP)、大肠菌群均小于定量限。

唯一有检出的是菌落总数,这是由于人口腔内存在大量的微生物导致。存放24小时后,绝大部分样本的菌落总数呈递减趋势甚至未检出。可能是饮用水中的营养成分不足以维持微生物的生长,持续的高温环境导致瓶装水中的微生物难以存活所致。

总而言之,夏季放车里的瓶装水,一般情况下不会变质,不过还是建议大家不喝车内剩下一

半的水,最好一次喝完,避免浪费。

引起面瘫的真正原因是什么呢

最近天气温度越来越高,很多人都喜欢开着空调睡觉。不少人早晨起床后发现自己面瘫了,觉得是晚上空调和风扇吹的。那面瘫真的是风扇、空调惹的祸吗?

从时间先后关系上来找原因,这个思路没问题,但是要小心一个“逻辑陷阱”——时间先后关系不等于因果关系。

先说结论:不管风扇对着吹还是空调对着吹,都可以让面部感觉凉爽甚至冷,但不会引起面瘫。

引起面瘫的真正罪魁祸首

坊间最常谈到的面瘫有个专业说法,叫作“特发性面神经麻痹”,是最常见的面瘫类型。从名字就可以看出,这是面神经出了问题。出现面瘫的患者,不仅嘴歪向一边,鼓气时嘴角还会漏风,一边眼睛闭不拢,双眼向上看时,一侧的抬头纹消失或变浅。

要知道,面神经不是趴在面部表面的,它的位置非常深,最深的起点在脑干,然后走行在一个骨性管道里,最浅的分支也是埋在肌肉里和腺体里面,一般很难被伤到。

不是风吹,那是什么原因呢?目前为止,研究发现可能性比较大的原因有2类:

一类是感染,另外一类是“非感染”。

在感染方面,单纯疱疹病毒激活被认为是最常见的原因,大多数人发生面瘫也都是感染所致。单纯疱疹病毒是一种特别“喜欢欺负”神经的病毒(嗜神经病毒),用PCR-DNA检测发现,这种病毒激活后,会沿着神经的轴突(类似于电线)扩散,造成炎症和脱髓鞘(好比是破坏了电线外面的那层绝缘材料)。除了单纯疱疹病毒外,很多其他病毒也会通过多种途径来攻击面神经,比如大家最熟悉的流感病毒也是其中的“可疑凶手”。

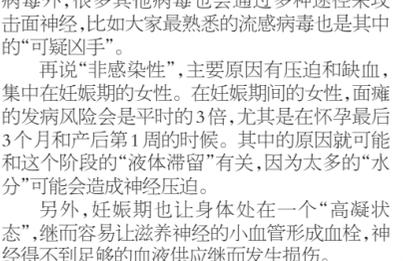
再说“非感染性”,主要原因有压迫和缺血,集中在妊娠期的女性。在妊娠期间的女性,面瘫的发病风险会是平时的3倍,尤其是在怀孕最后3个月和产后第1周的时候。其中的原因就可能和这个阶段“液体滞留”有关,因为太多的“水分”可能会造成神经压迫。

另外,妊娠期也让身体处在一个“高凝状态”,继而容易让滋养神经的小血管形成血栓,神经得不到足够的血液供应继而发生损伤。

如果发现发现自己面瘫了该怎么办呢

一旦发现自己面瘫,首先要做的就是去医院,直接挂神经内科门诊。之所以强调这句话,是因为你需要在医生的指导下,排除掉中枢性面瘫——比如中风这些。如果最后诊断“特发性面神经麻痹”,反而不必太担心。

因为,大约70%的人在3到6个月内会自发恢复。如果早期口服糖皮质激素,那么完全恢复率会进一步提高,达到80%至85%。不过,现实中依然会有一些比例的人哪怕过了半年,依然没有恢复完全或留下轻微的后遗症。这种多见于一开始就是非常严重的面瘫表现,或年龄超过40岁、有糖尿病或高血压,并且没有得到很好的控制人群当中。具体情况,还要遵医嘱执行,切不可自行服药。



运动时出汗多不一定燃脂快

很多人喜欢夏季运动后大汗淋漓的感觉,并且调侃“汗水是脂肪的眼泪”,认为出汗越多减肥效果越好。事实真是这样吗?

《生命时报》邀请专家,解读出汗和燃脂之间的关系,并告诉你怎样运动更燃脂。

受访专家
西安体育学院运动医学教研室教授 苟波
北京中医药大学东方医院亚健康科副主任 医师 赵欣

出汗多≠燃脂多

运动过程中燃脂的多少不是看出汗量,主要是看心率和运动时长。

脂肪大多是“呼”出去的。脂肪最主要的代谢方式就是被氧化为二氧化碳和水,并产生能量。

早在20世纪50年代,就有学者通过同位素标记法测出,84%的脂肪是以二氧化碳的形式通过呼吸排出体外,16%是以尿液、汗液的形式排出体外。

可以说,大部分的脂肪被“呼吸”掉了,肺才是脂肪最主要的“排泄器官”。

汗液中主要是水分

出汗是人体自我调节体温的本能手段,运动时出汗是因为运动导致体内核心温度升高,要通过出汗降温。

汗液的成分中,实际占比最多的是水分,高达99%。其他成分仅占到0.5%~1.0%,包括氯化钠、钾等无机盐、乳酸、尿素、氨、氨基酸、蛋白质等有机物。

出汗多少因人而异,汗腺多、体脂高的人,更容易出汗;汗腺不发达、基础代谢低的人出汗相对较少。

所以,是否出汗、出多少汗,并不能作为判断

燃脂效果的标准。

运动后体重下降是暂时的

一些人运动后,会发现体重真的有所下降,其实此时减去的并不是脂肪。

大量出汗后即刻的体重下降,少的基本上是身体里的水分,通过饮水或进食,水分很快就会恢复,体重也会回升。



出汗后,可以这样做

出汗过多,人体会流失大量水分和电解质,如果不及时补充,可能引起水电解质紊乱,出现恶心、头晕等不适症状。大量出汗后什么该做,什么不该做?

及时补充水分
运动喝水要遵循“多次少量”原则,补水多少根据个人出汗情况来定,如出汗过多也可补充一些淡盐水。

对于减肥人群来说,运动饮料往往含有糖,热量不低,要慎重选择。一般情况下,运动时长在1小时以内补水即可;超过1小时,头1小时补水,后面可以喝点电解质水。

休息一会儿再洗澡
运动时,流向肌肉的血液增多,心率加快,若结束后立即洗澡,易出现心脏和大脑供血不足,人可能感到头晕、恶心。

建议运动后休息一会儿,等脉搏恢复到接近正常数(60~100次/分钟)再洗澡,最好洗温水澡。避免受凉

出汗后人毛孔处于开放状态,大汗淋漓时迎着风吹,不仅易着凉,严重时还可能导致面瘫。

运动时可以带块毛巾,运动完尽快把汗擦干,换上干爽的衣服,同时避免吹风扇、空调直吹。



牙齿真的越白越好吗

很多人都希望拥有一口洁白的牙齿,但牙齿真的是越白越好吗?

“通常,中国人的健康牙齿颜色并不会过白。”清华大学附属北京清华长庚医院口腔科主任医师周彦恒说道。牙齿从外到内可分为3层——牙釉质、牙本质和牙髓。内侧的牙本质为不透明的淡黄色,外侧的牙釉质具有一定的通透性。牙齿越健康,钙化程度就越高,牙釉质就越透明,牙本质的颜色就越容易透出来,使牙齿看起来呈现淡黄色。若牙齿发育、钙化不好、牙釉质不透明,反而会使牙齿呈现不正常的白色或“花色”。

不同人种的牙齿颜色略有不同。周彦恒介绍,研究显示,黄色人种牙釉质相对较薄,更易显现牙本质的淡黄色。而白色人种、黑色人种因牙釉质相对较厚等原因,牙齿颜色会比我们略白一些。这本质上是基因的差别。

日常的牙齿养护也十分重要。周彦恒建议,大家要注意饭后漱口、按时刷牙,多使用牙线清除牙缝中的食物残渣,每半年进行一次洗牙及口腔检查。

对于四环素牙、氟斑牙等患者及其他不满意牙齿本身颜色的人士,可以通过专业的牙齿美白方式进一步提亮牙色,如化学美白、烤瓷贴面、烤瓷冠等。需要注意的是,我们应根据自身情况科学选择,以健康为主要原则,以自然的亮白色为佳,不要过度美白、损伤牙齿。

家庭自制泡菜需谨慎

如何在美味爽口与健康安全之间找好平衡,舒心放心安心地吃泡菜,吴晓蒙提醒消费者参考以下方法:

首先,从大型超市购买规模化生产的品牌泡菜,相对来说较安全。购买后注意避光低温保存,开封后注意不要直接暴露在空气中,吃不完的需要密封冷藏,从而最大程度降低微生物的污染风险。

其次,菜市场和餐馆敞开放置的泡菜,一般不建议吃。一是直接暴露在空气中被污染的风险高,二是无法判断泡菜泡了多久。特别是有些小摊小贩的散装泡菜,或因为腌制时间、发酵菌种纯度等问题,导致亚硝酸盐含量较高,甚至还有食用后出现食物中毒的风险。

第三是可以与泡菜与其他食材一起烹饪。通过搭配更多的新鲜蔬菜,补充泡菜中缺乏的维生素。

需要提醒的是,一般不建议家庭自制泡菜,很多家庭腌泡菜时,因为操作不当很容易混入一些杂菌,既会增加亚硝酸盐的产生,同时还带来微生物污染的风险。

家庭自制泡菜时,需格外注意以下几点:
自制泡菜尽量用新鲜的菜,腌之前清洗干净,不影响口感的话尽量先焯一下水;建议直接购买纯乳酸菌粉来发酵,用干净的饮用水,也可以用之前腌制成功的陈泡菜水,这些都能有效避免杂菌,降低产生亚硝酸盐的可能性。

保持刀具、容器和制作环境的清洁卫生,每次接触泡菜前都要洗手。无论腌制期间还是开吃之后,都需要注意做好密封。同时,尽量减少容器打开的次数,避免杂菌进入,增加亚硝酸盐含量。

延长发酵时间,除非是泡一晚上就吃的“跳水泡菜”,否则尽量在腌泡20至上1个月以后再开始吃。开封后如闻起来味道不对或吃起来口感不对,应立即舍弃。

来源:科普中国、生命时报等



“跳水泡菜”不宜天天吃吗

夏季暑气上升,有的人会出现食欲不振没胃口的情况。清腌爽口、有助于开胃的“跳水泡菜”成了不少人订外卖时的必点品。由于浸泡时间短,很多消费者会觉得相比于其他腌制时间久的泡菜,“跳水泡菜”的安全系数相对较高。这是否就意味着夏天可以敞开来吃、天天吃“跳水泡菜”呢?

“跳水泡菜”不宜天天吃

“跳水泡菜”也被叫作“洗澡泡菜”,制作流程就像泡菜跳到配制好的盐水里洗了个澡一样,头天泡好,第二天就能食用。

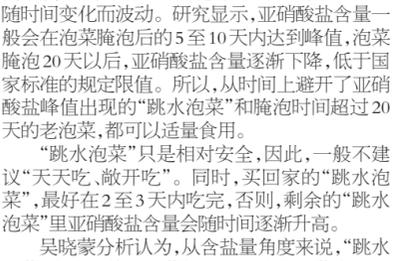
中国农业大学食品科学与营养工程学院副

教授吴晓蒙接受《中国消费者报》记者采访时表示,从食品安全角度来看,“跳水泡菜”由于腌制时间非常短,亚硝酸盐产生会相对较少,再加上这类短时间腌泡的泡菜,有时会加入适量白酒、采用低温冷藏保存,不利于杂菌繁殖和亚硝酸盐产生。因此,在保证腌制卫生的前提下,“跳水泡菜”的安全系数相对较高。

蔬菜含硝酸盐,在还原酶和细菌的作用下,会被转化成亚硝酸盐。泡菜中的亚硝酸盐含量随时间变化而波动。研究表明,亚硝酸盐含量一般在泡菜腌泡后的5至10天内达到峰值,泡菜腌泡20天以后,亚硝酸盐含量逐渐下降,低于国家标准的规定限值。所以,从时间上避开了亚硝酸盐峰值出现的“跳水泡菜”和腌泡时间超过20天的老泡菜,都可以适量食用。

“跳水泡菜”只是相对安全,因此,一般不建议“天天吃、敞开来吃”。同时,买回家的“跳水泡菜”,最好在2至3天内吃完,否则,剩余的“跳水泡菜”里亚硝酸盐含量会随时间逐渐升高。

吴晓蒙分析认为,从含盐量角度来看,“跳水泡菜”未必比传统泡菜低。因为这类泡菜出于腌制方便和增加风味的考虑,会用大量的盐去除蔬菜里多余的水分,还会加入糖来使乳酸菌发酵,增加泡菜的酸味。这样的泡菜,偶尔尝尝鲜小菜来吃无妨,但如果经常吃、一次性吃很多,就可能增加盐和糖的摄入量,从而影响血压和血糖的平稳。



益生菌补充不必靠泡菜

泡菜是发酵食品,有实验证实,泡菜能补充肠道益生菌,因此有人说它是“肠道保健品”,可以多吃点儿。这种说法靠谱吗?

很多蔬菜表面都自然附着有乳酸菌和其他细菌,在理想的泡菜腌制过程中,高盐和厌氧环境导致很多不耐盐和需要氧的微生物死掉,而乳酸菌可以利用蔬菜中的营养物质不断繁殖,成为优势菌种,从而让泡菜具有耐储存的特性和独特风味。

乳酸菌主导的泡菜发酵过程,会产生大量的鲜味物质。研究发现,无论四川泡菜、江西酸菜还是东北酸菜,这些发酵蔬菜均富含谷氨酸、丙氨酸等氨基酸。这些鲜味物质的存在,是泡菜美味的基石。

从营养成分上来看,吃泡菜确实能补充益生菌,还能补充膳食纤维,以及钾、铁、锰等矿物质。但是,这些都不能成为可以多吃泡菜的理由。

泡菜除了含盐量相对较高,长期高盐饮食可能破坏胃黏膜保护层等不利因素外,相比新鲜蔬菜,泡菜等腌渍蔬菜中的维生素C、维生素B和一些抗氧化性的植物化合物也会有所流失,完全用泡菜取代新鲜蔬菜,可能造成这些营养素的缺乏。此外,有研究表明,如果腌渍蔬菜吃得太多,患胃癌的风险也会比较高。

如果从摄入发酵食品来补充肠道益生菌的角度出发,选择吃泡菜,显然不如通过摄入酸奶、奶酪等其他发酵食品来得安全妥帖。特别是肠道菌群正常的人,一般也不需要额外补充太多益生菌,只需注意饮食均衡,多吃富含膳食纤维的新鲜蔬菜和粗杂粮,肠道可以自己调节,维持肠道菌群的平衡,而不必盲目地去专门吃泡菜。

家庭自制泡菜需谨慎

如何在美味爽口与健康安全之间找好平衡,舒心放心安心地吃泡菜,吴晓蒙提醒消费者参考以下方法:

首先,从大型超市购买规模化生产的品牌泡菜,相对来说较安全。购买后注意避光低温保存,开封后注意不要直接暴露在空气中,吃不完的需要密封冷藏,从而最大程度降低微生物的污染风险。

其次,菜市场和餐馆敞开放置的泡菜,一般不建议吃。一是直接暴露在空气中被污染的风险高,二是无法判断泡菜泡了多久。特别是有些小摊小贩的散装泡菜,或因为腌制时间、发酵菌种纯度等问题,导致亚硝酸盐含量较高,甚至还有食用后出现食物中毒的风险。

第三是可以与泡菜与其他食材一起烹饪。通过搭配更多的新鲜蔬菜,补充泡菜中缺乏的维生素。

需要提醒的是,一般不建议家庭自制泡菜,很多家庭腌泡菜时,因为操作不当很容易混入一些杂菌,既会增加亚硝酸盐的产生,同时还带来微生物污染的风险。

家庭自制泡菜时,需格外注意以下几点:
自制泡菜尽量用新鲜的菜,腌之前清洗干净,不影响口感的话尽量先焯一下水;建议直接购买纯乳酸菌粉来发酵,用干净的饮用水,也可以用之前腌制成功的陈泡菜水,这些都能有效避免杂菌,降低产生亚硝酸盐的可能性。

保持刀具、容器和制作环境的清洁卫生,每次接触泡菜前都要洗手。无论腌制期间还是开吃之后,都需要注意做好密封。同时,尽量减少容器打开的次数,避免杂菌进入,增加亚硝酸盐含量。

延长发酵时间,除非是泡一晚上就吃的“跳水泡菜”,否则尽量在腌泡20至上1个月以后再开始吃。开封后如闻起来味道不对或吃起来口感不对,应立即舍弃。

来源:科普中国、生命时报等

声明

兰君霞不慎将张欣雨的《出生医学证明》丢失,编号:R140324259,现声明作废。