

不只有暴晒才会中暑

暑期出游健康攻略请收好

三伏天,全国多地持续高温高湿天气,如何做好健康防护?不少人误以为只有暴晒才会中暑,忽视身体发出的早期预警。专家提醒,高温、高湿环境下人体散热受阻,中暑迹象要早识别、早干预,避免重症风险。

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡表示:“人体的散热有几个方面,一个是辐射散热,三伏天的时候,可能我们的环境温度甚至比身体温度还要高,那么这个散热方式就失效了。第二个散热方式就是对流散热,三伏天风速小,所以这个途径散热也是失效的。第三个方面就是汗液的蒸发,可以加速散热,而三伏天的时候湿度非常的大,汗液很难蒸发,那么我们的散热远远地小于产热,容易造成热量的集聚,形成中暑。”

“中暑首先伤害的是我们人体的中枢神经,严重时会造成不可逆脑神经损伤。”北京安贞医院脑血管病科二区主任王薇介绍,“我们的大脑从重量上只占身体重量的2%,但是我们的大脑作为供氧、供能的消耗,会达到全身所有器官的20%这样一个峰值,所以我们说任何有关能量、有关代谢出现障碍的时候,受危害最大的是我们的大脑,是我们的中枢神经。”

夏季有哪些常见补水误区

暑假出行,不少家庭选择户外爬山、露营,或者去景区游玩,长时间露天活动出汗量大,补水不当容易引起体内电解质紊乱。夏季如何正确补水?我们来看看有哪些常见的补水误区。

夏季,很多人存在补水的误区,渴了猛喝水,只喝纯净水,或者用奶茶、碳酸饮料替代饮用水,这些方法不仅无法解暑,还会刺激肠胃、加重身体负担。北京安贞医院高血压中心副主任程文立表示:“在高温高湿的情况下,因为出汗比较多,这时候可能会丢掉一些电解质,比如说钾、钠这样的离子之后,会引起严重的心律失常,那也会引起诱发心脑血管疾病的发生。我们补水的时候也建议要补用含有电解质比较丰富的,不能光补纯净水。”

为什么我们如此在意气味?

人的嗅觉感受是直接又感性的,它与情绪感受的联系无须任何言语,非常直接、快速。偶然闻见的菜肴香气或许能带你回到家人围坐的那次温馨的晚餐。

相应地,独特气味与深刻的第一印象,也可能会让对方为你打上“嗅觉标签”,留下长

“夜猫子”型女性更易堆积脂肪

一项针对近300名女性的最新研究发现,即便每日总热量摄入相同,“夜猫子”型女性的体脂率、血糖和血脂水平仍显著高于“早鸟”型女性。研究人员指出,导致这一结果的罪魁祸首并非吃得多,而是吃得晚。

为啥天一热,人就容易烦躁?

气温越高,人越容易冲动、烦躁,主要是这几个原因:情绪递质失衡,天热出汗多,让人愉悦的血清素下降,压力激素升高,耐心变差,很容易因小事发怒;大脑状态变差,身体为了散热,皮肤血管扩张,大脑供血供氧变少,自控力、判断力都会下降;睡眠质量变差,夏夜闷热难入睡、睡得浅,缺觉会直接让人情绪不稳定、易怒敏感;身体持续不适,闷热黏腻的天气会让身体一直处于轻微紧张状态。

负面情绪一点点堆积,最后形成越热越烦、越烦越累、越累越容易发火的恶性循环。情绪无处释放,天热不愿出门运动,压力和坏情绪没法排解,火气越憋越重。现实压力叠加,比如天气闷热没胃口,饮食不规律,身体状态变差;通勤闷热煎熬,出门一身汗,身心

户外补水需要遵循少量多次的核心原则,不要等到明显口渴才想起饮水,单次饮水量不宜过多,一次性大量喝水会加重心脏与肾脏运转负担。

程文立介绍:“大量的一次性过多的饮水,一方面会引发我们身体的各种不适。包括外界非常热,我们消化功能会下降,这时候会引起恶心、呕吐这些基本的胃肠道反应。除此之外,饮用过量的水还会引起血压的骤然增高,也会增加我们心脏的负担,会导致一些不良的反应。”

高温天如何防范心脑血管疾病

高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管基础病的人群,在高温天气血压波动大,容易导致急性心脑血管事件发生。高温天气里,这类人群又该如何防范呢?

吴小凡表示:“第一个方面就是我们经常提到的低盐低脂饮食,尤其是老年人喜欢吃点重口味的比较咸的东西,但这个不利于血压的控制。第二点就是我们提到的运动,对夏天来说尽可能减少长时间的室外的暴露运动。第三个方面就是非常重要的作息,少熬夜,高温天气里面,交感神经的张力是持续高涨的,刺激心血管疾病或者急症发生。第四个是非常重要的就是吃药,一定是强调要规律按时去服药。”

专家提示,健康人群中暑以头晕、胸闷、喘憋、乏力为主,休息补水后可快速缓解;但心脑血管患者一旦中暑,更容易合并多器官损伤,且中暑胸闷与心梗胸闷症状有相似之处,一旦出现类似症状应立即就医,不要延误病情。

吴小凡提醒:“胸闷、气短这些症状在中暑的患者当中比较常见,在心脑血管疾病的患者当中更加常见,所以这些是在短期内很难去鉴别的。我们摆脱高温的暴露的环境,如果仅仅是因为环境的原因,在补水之后,这些症状应该是有所缓解,如果还是没有变化的话,就要高度怀疑中暑的症状和心脑血管疾病的症状有所叠加,这种情况下我们需要第一时间去医院就诊。”
据央视新闻客户端

久的情感记忆。因此,气味暗暗承担了一些树立形象、影响社交的功能。

想在气味方面给别人留下良好的印象,可以选择喷香水,但良好的清洁习惯或许是更具性价比的选择,毕竟也有不少人会厌恶任何过于浓郁的味道,哪怕是香味。
据科普中国

研究人员将参与者分为“早鸟”型、“中间”型和“夜猫子”型。结果显示,34%女性属于“夜猫子”型,12%属于“早鸟”型。“夜猫子”型女性的一些特征意味着她们未来患上2型糖尿病或心血管疾病的风险也可能升高。
据环球网

疲惫。

同时高温会大幅降低专注力,工作、学习效率下滑,任务堆积、进度滞后,让人莫名焦虑。再加上夏天容易中暑、上火、身体不适,各种小事叠加在一起,情绪自然很容易崩溃。

三招快速给情绪“降温”。降低负荷,允许自己慢下来:高温天别逼自己紧绷工作,尽量早睡,减少熬夜刷手机;状态不佳时就短暂放空休息,把重要事情放在自己状态较好的时段来处理。接纳情绪,不内耗:烦躁时别责怪自己,天气导致的情绪波动很正常,坦然接纳,心情反而恢复得更快。稳住日常,找秩序感:情绪不稳时,越需要微小的秩序感。如:定时喝水、睡前不看手机、日常短途散步。规律的小日常,能很好地稳定情绪。
据人民日报微信公众号

用这种杯子喝水 可能在喝细菌



AI制图

很多人觉得自己只拿吸管杯装白开水喝又不装饮料,能脏到哪去?可现实是,哪怕只喝白开水,吸管杯依然容易“藏污纳垢”。不久前,家住北京朝阳的张女士(化名)发现,孩子腹泻不止且伴有咳嗽,经排查发现根源竟是每天使用的吸管杯。尽管每天都会冲洗,但狭小的吸管内还是布满了霉菌。

不少网友也表示自己的吸管杯也存在类似问题,进入夏季后情况更加严重。

“吸管杯的清洁盲区,远比我们想象的多。”华中科技大学同济医学院附属协和医院感染科副主任赵雷表示,吸管杯和普通敞口杯最大的区别有两点:一是结构复杂,吸管内部细长、有弯折、咬嘴、密封圈、重力球等部件形成大量死角;二是管内长期潮湿、难以彻底干燥,这恰好是微生物繁殖的“最佳条件”。

另外,人们每次喝水时,口腔里的唾液、食物残渣、细菌都会顺着吸管“回流”到杯内,日积月累,在管壁上形成一层滑腻的生物膜。再加上夏天闷热潮湿,杯子内部长期处于“温暖湿润”的密闭环境,微生物将大量繁殖。

吸管内壁常见的致病性微生物包括:大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等肠道致病菌,随饮水进入消化道,可能引起急性胃肠炎,出现腹痛、腹泻、恶心等症状;

曲霉菌、青霉菌等霉菌,释放的孢子会随水雾或气流吸入呼吸道,诱发慢性咳嗽、打喷嚏、鼻塞甚至呼吸困难。

使用吸管杯,最好“即用即洗”,每周至少深度消毒一次。可按照以下步骤清洁:

拆 将吸管、硅胶密封圈等配件全部拆开,不留死角。

刷 用专用细长吸管刷反复刷洗,重点处理U形弯折处。

泡 对付顽固污渍,可用10%白醋温水或食用小苏打溶液浸泡20至30分钟,软化生物膜后再清洗。

消 硅胶配件可用沸水煮3至5分钟消毒;塑料和杯体部件建议用40℃左右的温水配合食品级清洁剂清洗,避免高温致其变形。

晾 所有配件可倒扣在通风处彻底晾干再组装。

据“国家应急广播”微信公众号