

夏季高温天气不仅让人汗流浹背或昏昏欲睡,很多身体不适也因而产生。想要安然度夏,请注意以下6个度夏细节。



6个细节要注意

眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;流水洗脸,可减少眼睛疾病。

颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25℃,肩背部不要对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

晨练最怕早

夏天天亮得早,不少人早起到公园去晨练。但一般早晨6点前空气污染物还未完全扩散;另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。

肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,这个季节少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。

喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,使血液变稀、血量增加,心脏不好尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝得太快,要少量多次;每次只喝100~150毫升,这样身体吸收得更好;另外,不能贪凉,应该饮用10℃以上的温水。

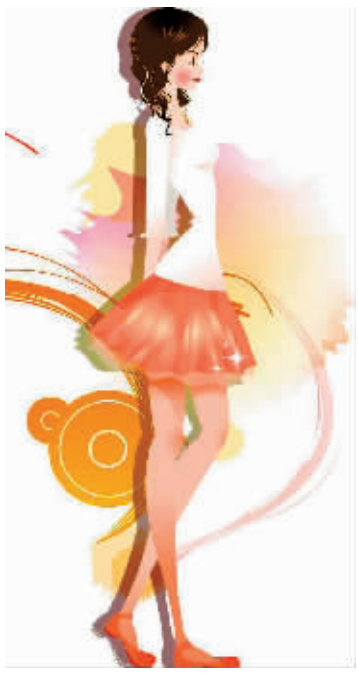
家里最怕灰

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期飘浮在空气中,并大量附着在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。(高峰)

穿浅色衣服真的凉爽?

大家往往认为,穿着深色面料的衣服时,那针织的衣服会更多地吸收外界热量,人被困在这衣服里,就会感到十分闷热;而当穿着白色的衣服时,会认为浅色的衣服会反射热量,从而觉得这大热天也凉爽得起来。但你知道吗?这可不完全正确,虽然这理论好像讲得通,但还有一些其他的因素在起作用,至少现在存在真实可信的科学证明,来证实这与浅色或是深色可没有关系。

我们先来看看1989年发表在《自然》杂志上的学术研究,题目为《为什么贝都因人沙漠里都穿着黑色的长袍?》。想必研究人员和你我一样,在了解到西奈沙漠的居民们在这么沉闷的高温下,依旧穿着黑色长袍而不是白色(或是淡紫色)的事实后,感到十分困惑。他们发现,当他们将白色和黑色的长袍进行对比测试后(测试人员站在高温条件下,并记录温度),其中的差异基本为零。他们发现黑色的衣服吸收了更多的热量,但是这便能证明:换句话说,黑色会吸收额外的热量,但是实际在能量到达你的皮肤时,热量便会丧失。所以,穿什么衣服会更凉爽呢?事实是,



当你穿着长袍时,宽松的长袍能加速空气的流动,这便会带来凉爽的感觉。还有一个证据表明,“穿着浅色衣服”的论点缺少一个关键因素:那便是穿着衣服的人身体辐射出的热量大小。

因此,真正的答案是,在炎热的天气中,无论你是穿着黑色或是白色的衣服,都不会有多大的不同。只要你穿着宽松的衣服,你就会感觉好像你旁边站了一个吸收热量的吸盘,凉爽无比。(柯中)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

赛先生的



SAIXIANSHENGDEBEIYI

栏目协办:

四川省科学技术普及服务中心



栏目协办:四川省营养学会

减肥是朋友圈永恒的一个话题,每天有各种各样的减肥方法在刷屏,“走路减肥法”“轻断食法”“运动瘦腰法”“药物减肥”等。药物减肥号称不节食、不运动,深受众多减肥人士的追捧,可减肥靠药物的靠谱吗?

2015年美国内分泌学会协同欧洲内分泌协会和肥胖协会发布了《肥胖的药物管理:美国内分泌学会临床实践指南》。指南肯定了减肥药物能够帮助改善肥胖症患者的健康



栏目 | 四川民族科普工作队 协办 | 甘孜州科协 阿坝州科协

炎炎夏日里,长时间在高温环境中活动,因人体内的热量不能很好的散发,使得体温升高,就会产生中暑的情况。如果遇到中暑情况,需要及时处理和救治,以避免更严重的后果。常见的处理方法有以下几种:

换一个凉爽、通风的环境。如果有轻微中暑的征兆,尽量避免继续暴露在高温环境中,换到凉爽、通风的环境下,使身体的温度降下来。

喝一些清凉饮品或盐水。绿豆汤是夏季清热解暑的利器,喝一碗绿豆汤能稍微缓解中暑症状;另外喝盐水也能起到降温、补充血容量的作用。

服用或涂抹解暑药。中暑后可以在额头或太阳穴涂抹一些清凉油,或



栏目协办:四川省反邪教协会

我叫黄建波(化名),原是一名“法轮功”痴迷者,后来在社会志愿者的热心帮助下,彻底认清了“法轮功”邪教本质,重新回归社会,过上了正常人的幸福生活。可我的

药物减肥不靠谱

宋怡

水平,如果患者单纯通过节食或锻炼不能达到减肥的效果,可以采用药物来进行治疗。那是不是任何人都可以用药物来减肥呢?不是,如果是正常体重或超重的正常人群,建议通过健康的生活方式来维持体重,只有肥胖或者伴有并发症(如糖尿病、高血压)的超重人群才需要减肥药物来控制体重。需要强调的是,即便使用药物来减轻体重,仍然需要控制饮食、合理运动和调整生活方式,这样体重减轻效果才好,而且不容易反弹。

那么,市场上五花八门的减肥药物是不是都可以用于减肥呢?截至目前,美国批准的治疗肥胖药物主要有纳曲酮(安非他酮)、氯卡色林、芬特明(托吡酯)、奥利司他、利

拉鲁肽。而在我国,获得批准的减肥药物只有奥利司他。有一些药物原来可能用于减肥,但由于副作用太大或者效果不明显而不再使用。例如利莫那班,2006年起在56个国家上市,能使食欲下降,治疗肥胖效果好,但容易引发癫痫发作、抑郁、焦虑、失眠、攻击性增加,甚至出现自杀倾向,因此于2008年10月停止使用。而那些未经批准的药物更有可能导致严重后果,很多医院都收治过由于长期服用某品牌减肥药而出现药物性肝损伤的患者。即使是经过批准的减肥药物也会有一定的副作用,如我国批准使用的奥利司他,服用后容易出现油性大便、排便次数增多、腹胀

中暑的正确处理方法

是服用人丹、藿香正气等。

冰敷或酒精擦拭身体。用湿毛巾敷在头部和躯干,用冰袋放在腋下起到降温作用,也可用酒精擦拭身体,酒精蒸发吸热以降低体温。

平躺后高脚抬高15~30cm。中暑后身体平躺,脱掉身上多余的衣服让热气尽快散去,将脚抬高15~30cm,使得血液回流到已缺血的大脑。

预防中暑的小妙招

当然我们不能等到中暑后再想办法,提前预防的工作也得做足了,这里有几个预防中暑的小妙招介绍给大家。

出行时做好防护工作。出门前一定要带好防晒用具,如遮阳伞、防晒帽、防晒衣、太阳镜等;尽量避免在12点到14点之间外出;避免

穿太紧身不透风的衣服出门。

时刻保持室内通风。即使是不常在室外,也避免不了因为闷热而中暑的可能性,所以需要常常保持室内空气流通,避免长时间在高温封闭的环境里活动。

保证充足的睡眠。夏天日夜短气温高,人的新陈代谢旺盛且容易感到疲劳,保证充足的睡眠,使身体得到更好的放松,能有效预防中暑现象。睡觉时不要躺在空调出风口和电扇下,容易患上空调病和热伤风。

多吃水分含量较高的食物。食用新鲜的水果和蔬菜,如西瓜、甜瓜、西红柿、生菜等,能帮助人体补充水分;适当的吃一些苦味菜,如



苦瓜、苦菜、芥蓝等,也能帮助身体降低内热。

别等到口渴才想起喝水。一般人体在感觉到口渴时,身体已经处于缺水状态了,所以要及时给身体补充水分,喝点热茶也是不错的选择。若是出现非常严重的情况,需及时送往医院治疗。(宗七科)

《冷暴力》

[法] 玛丽法兰丝·伊里戈扬



推荐理由:

冷嘲热讽、视而不见、网络霸凌,都是冷暴力。在此书中,作者描述她接触到的众多真实案例,再加上通俗的例证,让世人了解精神虐待的真实面貌,以及它是如何无孔不入地渗透到整个社会。更重要的是,本书就如何突破虐待的邪恶掌控,提供实用的建议。书中呼吁世人,先承认并了解精神虐待,然后才能战胜它。这是一本划时代的专业著作,深入浅出,是医疗专业人员以及受害者,也是关心此课题的社会大众,必读的经典。

气等,还会导致维生素A、D、E等脂溶性维生素缺乏。所以减肥药物最好在临床医生的指导下进行,临床医生根据身体状况、疾病史等选择最安全的减肥药物,切忌不要自己盲目选择。

其实,健康的生活方式才是减肥的起点,最为有效和科学的减肥方法还是控制膳食+体育活动+健康的行为方式。再次强调一下,药物减肥只针对肥胖或有并发症时使用,应该慎之又慎。

(作者系四川省营养学会会员、四川省人民医院营养科住院医师)

郑彩云死在“消业”路上

“功友”郑彩云(化名)没有那么幸运,最终死在了“法轮功”的“消业”上。

郑彩云因为患有哮喘病,身体一直不是很好,有时候胸部位还会轻微疼痛。虽然医生说这种病可以治好,但她还是很担心。一天早上,她经过公园时,看到有人“练功”,一位老太太主动过来劝她也加入,老太太对她说:“练‘法轮功’可以强身健体,能治百病。”郑彩云想到不吃药、不打针就可

以治好病,动了心。于是,她答应一起习练“法轮功”。从此,郑彩云每天都去“练功”,风雨无阻,从不耽误。家里的一切事务都落在她丈夫身上,日子长了,她的丈夫对她“练功”的事也颇有怨言。

2013年5月,郑彩云咳嗽越来越严重,并且不想吃东西,她女儿哭着劝她去医院看医生,可她就是不听劝,坚持说自己在“消业”,很好就会好起来。到了第三天早上,郑彩云被病痛折磨得快坚持不

住了,一个劲儿的说想睡觉。她女儿发觉有点不对,很着急的把她姑姑和爷爷叫来,想送她去医院,但郑彩云仍然坚决不去医院。当天晚上七点过,郑彩云坐在沙发上死了,才56岁。

郑彩云走了,留给她家人无限的痛苦。“法轮功”邪教让多少家庭受到伤害,这些惨痛的教训,希望那些还在痴迷的人,早日醒悟,回归健康。

(凯风)