



别不信，热浪滚滚，真的会要命！

■丁香

一天热过一天,最近,杭州上“热”搜了,对的,是“热”到全国第一的这种。

这些天,不仅气温高得离谱,今年的“热”还多了点细节——热得黏人、热得睡不着、热得像被蒸着炖着,因为湿度高。

空调开一宿都不解热,出门5分钟,后背湿成地图:哪怕坐着不动,也在流汗。白天热得发懵,夜里热得睡不着——可谓是昼蒸夜煮、连轴熬。

也就在这两天,国家疾控局联合中国气象局发布首个全国高温健康风险预警:不仅盯气温,更关注热到影响健康的临界点。的确,高温不仅带来一种体感上的不适。它正在成为一种严肃的健康风险,严重时,真的可能致命。

世界卫生组织(WHO)强调:高温不仅导致中暑、热射病这些“热相关急症”,还会加重全身性的慢性疾病,如心血管、神经、呼吸系统和糖尿病相关疾病的健康风险,或导致急性肾损伤。



像被困在“蒸笼”里 湿热,其实更加致命

要理解高温对身体的压力,得先从一个常被忽视的误区说起:我们看到的“气温”,和我们真实感受到的“热”,其实不是一回事。

在现实生活中,气温、湿度、通风情况,才决定了你会不会热到难受、甚至热到中暑。而很多时候,即使气温没那么高,但湿度够高,我们的身体也更难忍受。

要知道,我们身体有个自带的“空调系统”——出汗。汗液大部分是水,水的热导率很高,可以很高效地通过蒸发带走身体的热量,帮助我们降温。但,这个系统并不完美——

如果空气湿度过高,汗水就蒸发不出去,就像被困在“蒸笼”里,身体无法有效散热,导致体温上升。

科学家还用了一个更专业的指标来衡量“热得有多危险”——湿球温度。它可以被看作是湿布包裹住温度计——湿布就像你皮肤上的汗水——温度计的读数就是能通过汗水带走热量后的最低温度。

湿球温度越高,意味着环境让身体更难散热。根据2020年的一项研究:当湿球温度达到35℃,就是人类身体调温的“极限”,人在这种环境下,即便静坐、补水也可能致命。而

2022年宾夕法尼亚州立大学的实测研究发现:在湿球温度30.5℃~31.5℃时,受试者就已经无法维持体温平衡。也就是说——我们对“湿热”的抵抗力,比以前想象的更加脆弱!而湿度越来越高,恰恰是全球变暖的真实后果之一。

在如今极端气候更加频繁的情况下,高温高湿度所带来的健康风险,更加值得被重视。而在更严重的后果之前,身体其实早就开始报警了——我们需要学会听懂这些信号,才能及时处理,不让小问题拖成大病。



高温危险三阶段 身体有预警,尽快采取措施

热相关疾病是由于高温环境下身体热调节功能失调导致的一系列疾病,严重程度从轻微到危及生命。

轻度:腿部、腹部或其他肌肉出现疼痛性痉挛,伴随大量出汗,体温通常正常或略微升高。如出现,应立即停止体力活动,移至阴凉或空调环境。补充水分,最好是含电解质的饮料(如运动饮料),避免饮用含咖啡因或酒精的饮料。对痉挛的肌肉进行轻微的拉伸或按摩。

中度:大量出汗,皮肤湿冷、苍白,脉搏快速但无力,头晕、恶心、呕

吐、疲劳、肌肉痉挛等,体温通常低于40℃。如出现,应立即移至凉爽环境,休息,松开紧身衣物,抬高双腿以改善血液循环。用湿毛巾擦拭身体,或喷洒凉水,必要时使用风扇。

补充电解质饮料,如果症状持续超过30分钟或加重,立即就医,特别是无法自己喝水的情况下,可能需要静脉输液。

重度:核心体温跨过40℃后,中枢神经系统功能障碍,凝血系统紊乱,多器官开始缺血坏死。这时候,意识混乱或昏迷、抽搐、不再出汗、皮

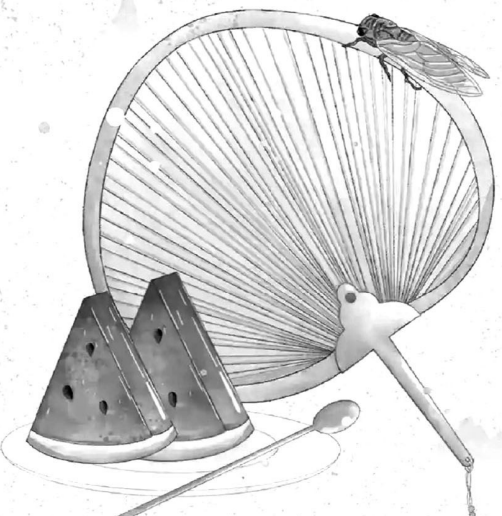
肤灼热发烫、血压骤降、呼吸急促,尿量明显减少。

如出现,要尽快展开现场急救,同时拨打急救电话。遵循“边降温边转运”的原则,有冲突时“降温第一,转运第二”。

首先要尽快脱离热源,如褪去衣物、转至通风阴凉处,首选冰水或冷水浸泡降温,没条件也可用室温水,若无法浸泡,蒸发降温、冰敷降温、灌胃降温也可以选择。总之,要尽快在发病30分钟内将核心体温降低到39℃以下。

时令养生

借天“热”祛身“寒” 小暑节气别错过冬病夏治



小暑大暑 上蒸下煮

记者沈佳慧 通讯员邢楚昀报道 今天是二十四节气中的小暑,俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”,此时,易感受暑热、暑湿之邪,为此记者走访了浙江省中医院,听听中医师们对“借天‘热’祛除身‘寒’”有哪些建议。

针灸科一天接诊几百人

36岁的杨女士是一位高中英语老师,趁着放暑假,想改善一下身体不适状况。“刚带完高三学生,平时有焦虑、失眠的症状,这次学生英语考试发挥不错,付出都值得了。”说话间,杨女士的嘴角上扬了起来。

杨女士迎来放松的暑假,也正是浙江省中医院针灸科一年中最忙的日子。“小暑之后,是‘冬病夏治’的好时机,包括过敏性鼻炎等呼吸系统疾病治疗、慢性腹泻等消化系统疾病,还有骨关节系统疾病、妇科疾病以及产后宫寒等。”浙江省中医院

针灸科主任徐福说,近期,一天至少要接诊几百人,其中咨询或提前预约冬病夏治的占比很高。

“中医治疗时,既会用到常见的三伏贴,也有用三伏针、中药熏药、推拿等方法。”徐福提醒,严重过敏体质、疤痕体质患者、孕妇都不建议贴三伏贴;有严重心脑血管疾病、糖尿病患者也需谨慎使用。

16字预防小儿暑邪

“医生,我们昨天刚从北京旅游回来,小孩就发烧了,咳嗽且食欲不振,吃点东西就会呕吐泄泻。”一大早王女士就抱着2岁的女儿急匆匆地跑到浙江省中医院看病。

把脉、舌诊……经过一系列仔细检查,浙江省国医名师俞景茂说,“这就是常见的暑邪入侵,相当于西医学中的先兆中暑和轻症中暑,最近很多小孩都是这样的症状。”

推荐一款节气膳食

浙江省中医院全科医学科(钱塘)副主任徐素美介绍,小暑时节是消化系统疾病高发的季节。因为这段时间湿气较重,暑湿之邪最易困脾,影响脾胃运化功能。所以在这段时间饮食上要荤素搭配,以清淡为宜。可用荷叶、扁豆、薏米、茯苓等食材熬制消暑汤或煮粥。另外,还可以每天饮用一些绿茶、乌龙茶或者普洱茶,它们具有醒神、清肠的功效。

薄荷翠衣清凉饮

【材料】:薄荷3克,菊花2克,蜂蜜10克,西瓜皮100克。

【做法】:薄荷、菊花用纯净水浸泡30分钟,上火煮沸3分钟;西瓜皮洗净,削去外皮,切成小块;将薄荷菊花水、西瓜皮块倒入榨汁机,加入蜂蜜,榨汁后饮用。口味甜香。

【功效】:补气养阴、清热解暑、清利头目。适宜有烦躁口渴、咽干不适、容易疲劳、气虚自汗等症状者。不适宜寒湿体质者。

发苦的蒲瓜是“毒瓜”！立刻扔！

记者羊荣江报道 炎炎夏日,又到了“吃瓜时节”,蒲瓜(又名葫芦瓜、瓠瓜、瓠子和夜开花)是浙江人夏秋季餐桌上的常客,清炒、做汤都清爽可口。一般来说,蒲瓜经过人类长期选育,已经基本不产生致苦物质,很少有苦味了。但仍有少数蒲瓜因基因、气温、阳光、土壤、外力等因素的影响会“变苦”。而一旦发苦,看似普通的蒲瓜就成了“毒瓜”。

为什么发苦的蒲瓜不能吃?浙江省食品安全专家委员会专家、浙江省农产品质量安全学会理事

长王强说,苦蒲瓜中致苦物质为苦葫芦素(化学名称为四环三萜葫芦苷B),这是一种毒性极强的物质,且化学性质稳定,翻炒、煮沸到100℃都无法破坏其毒性。因误食苦蒲瓜导致中毒的案例时有发生,轻则恶心呕吐、腹痛腹泻,重则肝肾损伤、休克,甚至危及生命。

误食后出现这些症状,请马上就医。轻度:口干、头晕、恶心、乏力;重度:剧烈呕吐、腹痛腹泻、脱水、便血,甚至晕厥。一旦中毒,别耽误。立即前往正规医院就诊,避免被误诊为普通肠胃炎。



羽衣甘蓝,到底有何神奇?

■张煜新

热衷健身的人,一定对羽衣甘蓝这种蔬菜不陌生,不过如今它已化身奶茶界的“顶流”,成为各家奶茶店的饮品担当,甚至被炒作为“超级食物”。

原本又苦又涩的羽衣甘蓝,被贴上“瘦身”“排毒”“纤体”的标签后,身价暴涨,成为新一代养生“圣品”,甚至还带动了产业发展。很多人可能疑惑了,这羽衣甘蓝,真有这么“神奇”?到底是不是奶茶界收割“韭菜”的智商税?

营养价值高,确实是个宝

确实,有研究表明,羽衣甘蓝是一种营养极为丰富的蔬菜,尤其富含多种维生素。食用100克羽衣甘蓝就能满足甚至远超人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。

在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量不仅高,且人体吸收率可达58.8%,

优于牛奶。同时它还含有可观的钾和镁等重要矿物质。

羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平。而且,作为一种蔬菜,羽衣甘蓝的蛋白质含量竟有3.3%。更优秀的是,羽衣甘蓝的热量非常低,每100克不到100千卡,非常适合减肥减脂人群食用。

这么看来,羽衣甘蓝有如此多的健康益处,成为市场顶流也不足为奇了。

警惕化身饮品后的健康陷阱

羽衣甘蓝的真实味道并不好,吃它仿佛在吃“苦”,那为什么奶茶店售卖的相关饮料,还是相当受欢迎呢?

这就要说到,看似养生的选择,可能暗含“甜蜜”的陷阱。近期有自媒体对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的糖分也普遍在12克左右,其中个别产品单杯含糖量甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主

任王晓丽指出,根据《中国居民膳食指南》的建议,成人每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就导致每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆),与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说道。

而且,羽衣甘蓝打汁过滤去渣时,会损失大量非可溶性膳食纤维,显著削弱了羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的功效。至于所谓“排毒”,要知道,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

所以,如果你要吃新鲜的羽衣甘蓝是好的,但喝羽衣甘蓝奶茶,则可能适得其反,作用甚微,甚至起反作用。