

# 一年中最热的日子来了?“三伏天”为何如此难熬?

又到了一年一度的三伏天,从7月11日起,我国将进入一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。为何三伏天最难熬?“三伏”里哪“伏”最热?中国天气网推出三伏天防暑妙招,助你健康平安过三伏。

## 为何三伏天最难熬?“三伏”里哪“伏”最热?

今年的头伏从7月11日开始,中伏时间为7月21日至8月9日,末伏从8月10日始,预计到8月19日止。近四十天的伏期。正式入伏后,高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现,酷暑难耐。

“三伏”的说法由秦汉时盛行的五行学说延伸而来,主要指中原地区气候上一年中最闷热的一段时期,它是“头伏”、“中伏”和“末伏”的统称,一般出现在7月中旬至8月中旬。中国天气网首席气象分析师胡啸介绍,三伏天具有高温高湿明显、累计日数多、持续性强的特点。

三伏天到底有多热?中国天气网统计了近30年来(1991-2020年)的气象数据,三伏天里华北、黄淮、西北地区东部极端高温在40℃以上,高温持续日数达5-7天;而南方大部虽因湿度大,极端高温没有北方强,但极具耐力,高温日数均在20天以上,局地甚至达35天。而不得不提的“高温霸王”吐鲁番,极端高温曾达47.8℃(2008年8月5日),高温日数曾持续达39天,几乎是高温全满贯。

古代的三伏也这么热吗?历史气候研究表明,我国史上最热的夏天出现在乾隆八年。《中国三千年气象记录总集》中说道,当时北京、天津、河北、山西、山东等整个华北地区炎热异常;当年(1743年)在北京的法国传教士记录的实测温度是,7月20至25日的气温值都高于40℃,其中7月25日竟达44.4℃。直让人感慨:“没有空调的时代,人们是怎么熬过来的?”

为何三伏天如此难熬?胡啸介绍,入伏后,地表温度变大,地表面的热量累积下来,所以一天比一天热,地面累积热量达到最高峰,天气就最热。另外,夏季雨水多,空气湿度大,水的比热容比干空气要大得多,这也是天气闷热的重要原因。七八月份副热带高压加强,在其控制下,高压内部的下沉气流,使天气晴朗少云,有利于阳光照射,地面辐射增温,天气就更热。

“三伏”里哪“伏”最热?胡啸表示,具体到某一年或某一地区,最高气温是出现在头伏、中伏还是末伏,或是立秋末伏后会不会出现“秋老虎”,其实要取决于当时的天气系统。通常我国大陆,主要是热在头伏和中伏,但东南沿海和岛屿地区大多是热在末伏。即使是通常热在中伏的长江中下游地区,末伏后的8月中下旬,偶尔也可出现被称为“秋老虎”的连续高温天气。

## 三伏天的正确打开方式:防暑降温有讲究

天儿一热,很多人以为“伏天里要一心防暑”,其实,伏天更要提防的反而是“寒”。洗冷水澡、长时间吹空调、喝冰镇冷饮等,都是导致寒天气体的根源。胡啸建议,伏天里,空调温度调至26℃左右,不开空调时注意开窗通风;伏天锻炼讲究轻缓,可选择10点前或下午5点后去户外运动,让身体微微出汗,运动后注意补水,最好不要饮用含大量糖分的饮料;饮食注意少寒凉,以免造成胃部痉挛。

虽说三伏天真的让我们热得够呛,但其实也是一个正常的气候现象,每年我们都应以一种平和的心态迎接它、应对它。预防中暑、不要贪凉;多吃苦瓜,少吃冷饮;总之,只要积极和正确应对,我们都可以健康平安地度过三伏。

中国天气网

# 夏日炎炎,记得给家中空调“洗澡”

夏日炎炎,空调成了绝大多数家庭不可缺少的避暑神器。殊不知,空调如果使用不当,其中的微生物很可能成为人类健康的“隐形杀手”。对此,北京疾控中心建议,空调在长期不用的情况下,重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是家中有体弱多病者,更应加强清洗工作。

## 空调中的微生物对大家的健康有何危害?

据北京疾控中心相关专家解释,空调中的微生物主要来自于室内空气。如果大家平常没有保持室内干净整洁,或者没有经常通风换气 and 定期清洗空调的习惯,就很可能与致病菌“亲密接触”导致健康受损。

北京疾控中心表示,由于致病菌污染空调,导致人体健康损害的事件屡见不鲜。对于集中空调通风系统,我国已有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管,以保障广大群众的健康。而家用空调的卫生状况则需要大家自身提高认识,定期维护保养,从而达到预防疾病的目的。相关专家建议,空调在长期不用的情况下,重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是家中有体弱多病者,更应加强空调清洗工作。

在保证空调清洁的同时,大家还应



该保持房间内良好的卫生环境。因为微生物是可以透过气溶胶的形式,在地面、室内空气、空调滤网间相互转移的。只有全面保持干净状态,才能有效地根除疾病的源头。

## 清洗空调的正确姿势有哪些?

北京疾控中心提醒,大家在清洗空调前,首先应切断电源,用半干的抹布擦拭空调的外表面。然后,打开空调面

板,找到空调滤网,并轻轻取下,用干抹布擦拭空调内部。最后,将取下的空调滤网用自来水刷洗或用消毒液浸泡后再刷洗。清洗后的滤网应放到通风的地方晾干,避免太阳直晒。 人民网

# 空调怎么吹 中暑怎么防 防晒怎么涂

现进入到炎炎夏季,夏日容易出现的热伤风、中暑、晒伤该怎么预防等问题受到关注。多家医疗机构的专家为大家详解“防护指南”。

## 空调怎么吹

复旦大学附属中山医院全科医学科团队表示,热伤风是夏季感冒的一种,是以阳热、暑热夹杂为主的“暑湿型”感冒。夏季感冒多发,与空调密切相关,专家列出“几宗罪”:室内长时间使用空调后,室内外温差大,在室外活动出汗后进入室内衣物增减不及时,就会造成寒邪侵入;长时间待在开着空调的室内,门窗紧闭,室内空气不清新,易导致感冒病毒传播;贪凉冷饮,易造成机体抵抗力下降;因天气炎热很多人不愿意户外活动,导致机体免疫力降低。

预防热伤风,怎么吹空调才科学?专家建议:

- 1. 尽量不要频繁进出空调房间,也要避免室内空调温度过低。
- 2. 尽量避免晚上直吹空调睡觉。
- 3. 早晨起床或傍晚,天气略微凉快时送到户外适当活动。
- 4. 不要在大汗淋漓时突然进入空

调环境或冲冷水澡,不能对着冷风直吹。

5、可适当饮用薄荷、竹叶、菊花等,对预防感冒有一定效果。

## 中暑怎么防

中暑是高温天常见疾病之一。东方医院急诊科主任白建文介绍,按照症状严重程度,中暑一般分为三个等级。轻度中暑,症状不典型,头晕、眼花、乏力,感觉像感冒了;中度中暑,出现较为强烈的头痛、恶心、呕吐、汗汗如雨、浑身无力等症,甚至轻度意识障碍,神情异样;重度中暑,除了比中度中暑症状更严重外,还会出现抽搐痉挛和体温高达40摄氏度甚至以上的爆发性高热。

针对轻度和中度中暑症状,白建文建议,中暑患者应立即离开热源,转移到阴凉处,同时补充适量水分,最好喝些盐汽水,或者在水里放少许盐,效果会比喝白开水更好一些。

对于重度中暑症状,特别是热射病患者,应第一时间呼叫救护车,火速将患者送往医院急诊科救治。等待救护车来临之前,周围人应努力以最快速度

将患者体温降到正常水平,设法将其转移到通风状况良好的遮阳处,把病人的衣服尽量脱掉,向裸露的皮肤上适当洒一些水,再以电风扇或手摇扇降温。

如果现场能够找到冰袋或冰镇矿泉水,可以用毛巾或者衣物包裹,然后分别置于患者额头、后脑勺、胸前、手肘窝以及大腿根部等处,迅速为这些部位的皮下血液降温。

白建文提醒:“老年人更要提防‘隐性中暑’。高温天气对体弱老年人的影响最为明显,老人在室内因为闷热、喝水少等原因,可能会出现尿量少、脱水等现象,这就是‘隐性中暑’。”

## 防晒怎么涂

炎炎夏日除了注意防暑降温,还要注意防晒问题。上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医师徐倩楠说,“防晒不仅是爱美的问题,短期不防晒可能出现晒红、晒黑、晒伤、多形性日光疹等;长期不防晒则可能出现慢性光化性皮炎、光老化(皱纹、色斑等),甚至皮肤肿瘤。”

专家建议,首先,应避开太阳强烈照射时出门,寻找一些建筑物的背阳面

或者树荫;其次,应戴上宽边浅色遮阳帽,戴太阳眼镜,穿防晒服或防晒衣;第三,应使用防晒霜,不同的日晒指数使用的防护方式可以不同,如日晒指数低时仅用防晒霜和太阳镜,而三伏天气日晒指数较高时,建议多种防晒方式并用。

夏天也可以注意饮食,增加对紫外线的抵抗力,一类是富含维生素C的水果,如番石榴、猕猴桃、草莓、圣女果、西红柿或柑橘类等,具有一定的抗氧化能力;另一类是黄色蔬菜,如胡萝卜、芒果、木瓜等,因含有大量胡萝卜素,有助于抗氧化;还有一类是豆制品,大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,具有一定的抗氧化能力,以增强皮肤抵抗力。

真的晒伤了该怎么办?徐倩楠说,“日晒伤”又称日光性皮炎或晒斑,表现为面、颈、胸、上胸V字区、双前臂等暴露部位的弥漫性鲜红色斑疹,伴有烧灼感或有刺痛痒感,严重者可能出现红肿,甚至水疱。“可自行用硼酸洗液或生理盐水冷湿敷,减轻日晒后皮肤的红、热和触痛;外用炉甘石洗剂或激素类药膏以消炎止痒抗过敏。如果严重,应立刻寻求医疗机构就诊。” 解放日报

## 为锻炼,运动强度越大越好?

在夏天,人体的新陈代谢加快,摄入的脂肪更易被消耗,所以有些人会觉得此时加大运动强度,能达到更好的锻炼效果。其实,强度过大的运动,超出个人负荷能力,不仅会对关节、肌肉造成不必要的伤害,更会增加心脏负担,得不偿失。

对于大部分成年人来说,运动时建议每次时间控制在30分钟左右,强度以不影响第二天工作和生活为宜。

## 运动后,可以直接冲凉吗?

刚锻炼完,人们往往都是大汗淋漓,全身毛孔打开,此时如果突然用冷水洗澡,会导致体表温度突然下降,人体从热环境中迅速进入冷环境,身体来不及调整以快速适应变化,很容易引起感冒、发烧。并且,凉水洗澡会使肌

肉突然收缩造成痉挛,引起肌肉抽筋、疼痛,甚至会波及冠状动脉,刺激血管收缩,诱发心肌梗死。

建议等身体上的汗液都干了,再用温水冲凉,不仅有利于人体的新陈代谢以及去除皮肤表面的污渍,还可以使肌肉得到更充分的放松。

人民网

# 研究发现:多吃水果或能降低患2型糖尿病风险

澳大利亚伊迪斯考恩大学近日发布的一项观察性研究显示,每天多吃新鲜水果与2型糖尿病患病风险降低存在关联。相关论文已发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》上。

伊迪斯考恩大学近日发表公报说,该观察性研究利用澳大利亚巴克心脏病学研究所一项研究搜集到的7675名澳大利亚人的数据,对他们摄入水果和果汁的量及在5年后的糖尿病患病率进行了分析。结果显示,每天摄入至少300克新鲜水果的人,5年后2型糖尿病患病风险降低了36%;每天至少摄入300克水果的人比每天摄入不到75克水果的人具有更高的胰岛素敏感性。

观察性研究可以证明事件之间存在关联,但不能证明直接的因果关系。该公报说,2型糖尿病成为一个日益严峻的公共卫生问题,据估算全球约有4.5亿人患2型糖尿病,还有约3.7亿人患这种疾病风险增加。

研究论文主要作者、伊迪斯考恩大学营养学研究所研究人员妮古拉·邦登诺表示,这项研究发现水果摄入量与胰岛素敏感性之间存在关联,表明水果摄入量较多的人分泌较少的胰岛素就可以降低血糖水平。这对健康至关重要,因为高水平胰岛素会损害血管,增加糖尿病、心脏病、高血压等疾病的患病风险。目前尚不清楚摄入水果影响胰岛素敏感性的具体机制。

研究还发现,如果想预防2型糖尿病,不能用果汁替代水果,在喝果汁的人群中并没有观察到较高的胰岛素敏感性和较低的糖尿病风险。邦登诺说,这可能是因为果汁含糖量高而纤维含量少,而完整的新鲜水果除了富含维生素和矿物质外,也是植物化学物质和膳食纤维的重要来源,植物化学物质可以提升胰岛素敏感性,膳食纤维有助延缓葡萄糖向血液中释放,并维持较长时间饱腹感。 辽宁日报

# 剃成光头就不会有头皮屑?头皮健康应这样维护

有流言称,剃成光头,就不会有头皮屑的烦恼。

真相是,只要有头皮,就会有头皮代谢产物。所以,光头出现头皮屑的风险一点不少。而且,没有头发的保护作用,过度的日晒、气候变化等环境刺激,就会直接作用在头皮上。

头皮屑是人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,其产生的过程是人体表皮细胞的角化过程,是正常现象。之所以大部分时间看不到头皮屑,是因为正常的头皮屑尺寸小于0.02mm,小于人眼可分辨的颗粒物尺寸。

导致头皮屑增多的原因可不少,压力过大、作息不规律、洗头时水太热、洗护用品中含有刺激性的化学品,都可能引起头皮发红、发痒、疼痛、局部肿大等症状。

此时,头部的表皮细胞代谢发生改变,皮脂腺分泌油脂的情况也受到影响(一般是油脂分泌增加),油脂大量分泌堵塞毛孔,降低头皮通透性,细菌真菌大量繁殖,破坏皮脂膜的生态环境平衡。这让头皮防御功能减弱,更多的表皮细胞死亡和损伤,产生更多的表皮细胞代谢产物——即过量的头皮屑。

另外,广东省中医院皮肤科主任、主任医师李红毅介绍说,根据头皮屑产生的多少,可分为生理性头屑和病理性头屑。生理性头屑与皮脂分泌有一定的关系,通常见不到明显的脱屑。病理性头屑则跟疾病相关,比如头部湿疹、脂溢性皮炎、马拉色菌感染、细菌感染等,因为微生物、真菌等超过应有的正常量,以及皮脂腺活动能力增强,都会导致头皮屑的增多。

头皮屑多,有可能是被哪种疾病“盯上”呢?

首先是过敏性疾病,如小儿的特异性皮炎,除了全身的皮疹发红外,头皮也发红,炎症消退后头皮就会出现鳞屑。脂溢性皮炎也是比较常见的。另外要注意的是俗称“牛皮癣”的银屑病,有些患者身上没有明显症状,只表现在头皮上,称之为头部银屑病。

因此,李红毅建议,一旦出现肉眼可见、较多的头皮屑,应先到医院做进一步的检查,排除是否是真菌感染,或者是身体相关疾病,以对症下药。

“头皮屑属于皮肤病范畴,它同样需要科学、健康的管理。只有头皮处于健康状态,头皮屑才能去无踪,头发才不会油腻。”李红毅说,要提高头皮护理意识,头痒、头皮屑过多的时候,要及时查明是因为生理性还是病理性引起的。同时,要科学地维护头皮健康。

“很多中药都有广泛的头皮护理作用,比如金银花、菊花,具有清热解毒的作用,同时现代研究显示它们具有杀灭细菌、真菌的作用。因此,市场上无论是手工制作的,还是商场里售卖的本草洗发水,多多少少都增添了一些中药成分进去。”李红毅表示,在洗发水的生产过程中,还有很多对去头皮屑有用的中药可以挖掘并科学添加。

李红毅说,要保持头皮健康不生病,还需注意调节自己的生活规律,避免长期熬夜、食用油炸辛辣等食物,减少使用去头皮屑洗发水的频率,从而保护头皮自身的平衡,抑制头皮微生物的过度繁殖。

人民网

# 运动到底能不能减重?

人们都知道控制肥胖,保持合理体重有利健康。基于对美好形体的追求,也产生了各种各样的减肥方法。那么,到底如何减肥才靠谱呢?近日,南方医科大学珠江医院内分泌代谢科专家分享了科学瘦身健康减重的原则。专家还透露,将把一项菌群移植的新技术应用到BMI≥30的肥胖人群用于减重。

## 为什么运动减肥这么难?

菌群移植目前还是针对超级肥胖者的一种前沿治疗方法。而在日常生活中,人们往往希望通过生活方式的干预来减重。这其中,运动减肥是最常见的手段之一。但运动减肥法是否有效一直争议不断。支持者认为运动减肥法效果非常明显,但也有很多人认为运动后摄入食物更多,根本很难达到减肥的效果。

南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏教授介绍说,运动减肥本身是有效果的,但很多肥胖人本身就会多有心肺功能障碍和其他慢性病,这会限制运动的强度。另外,运动需要时间,需要掌握方法,所以运动减肥对普通人来说难度很大。

喝一罐可乐,几分钟内就轻松摄入了300~400大卡的热量,而想通过运动将这些热量消耗掉,可能要花很长的时间,比如以每小时5公里的速度,走一个小时到一个半小时才可以。“进食是快乐的,代谢是痛苦的”,运动的瓶颈在于需要强大的意志力;但是运动非常重要,它无疑是目前消耗能量的一个非常有效的方式。尤其是在维持体重、预防反弹方面,它的作用非常非常大。

普通人建议坚持“150分钟原则”,就是每周至少要做5天、每天30分钟的中等强度的有氧运动,就可以达到很好的效果。

应该如何健康减重?

法则。很多人干脆少吃、甚至不吃主食,一开始还挺奏效,但是不能持久,因为摄入主食太少,时间久了会损伤大脑,人会变得迟钝,因为大脑消耗的主要就是糖原,其主要的能量来源就是碳水化合物,也就是我们吃的粥米饭面。

此外,人体的体重不仅仅是由脂肪决定的,还有很大一部分是水分。孙嘉教授说,水分在人体内短时间波动很大,节食或不吃饭,带来的体重下降大部分是水分流失,这样会导致体脂率反而越来越高,而由蛋白质和水分构成的肌肉,也会随着水分的流失而流失,脂肪却未减少。

因此,孙嘉教授指出,减肥的时候,主食不能少,各个营养元素的配比应该合理,比如减肥的时候,我们碳水化合物占总热量的比例从55%下调为45%,不断经过调整来达到合适的比例。如果盲目不吃主食,热量缺口过大,很容易丢失肌肉,而脂肪却原封不动。

孙嘉教授建议,想要通过健康的方式达到明显的减肥效果,最好先由内分泌专家根据患者自身的BMI、活动量以及身体状况等开具合理的减重处方,以调节人体蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素的配比,达到减重的效果。

新研究:菌群移植或适用于超级肥胖者

从2013年开始,细胞代谢领域顶级刊物《Cell Metabolism》中就不断报道菌群移植治疗肥胖,研究人员鉴定出了一种叫梭菌的肠道细菌,这种肠道微生物组中的有益细菌,可以防止小鼠发胖,而且同样能控制人的体重。

珠江医院内分泌代谢科孙嘉教授介绍,目前的临床研究发现,菌群移植对于减重的有效率达到100%,经过4~8次的菌群移植后,可以达到菌群定植,从而达到体重的稳定。这有望成为超级肥胖患者另一个有效的新方法。

孙嘉教授还指出,每个人都是独一无二的个体,有着不同的基因,不同的肠道菌群,不同的活动强度,不同的代谢能力,不同的健康状况以及不同的目标。这些因素都影响着人们的膳食方案和营养配比,因此,需要在医生的指导下,合理减重、安全减脂。 广州日报

# 小暑时节:大量出汗、高强度运动……这样对吗?

近年来,健康养生引起了很多年轻人的关注。然而,养生,并不简单,热衷,不等于理解。中医讲究天人相应,养生必顺四时,本期《养生指南》栏目专访北京中医药大学东直门医院心血管病科副主任医师郝学增,为网友解答小暑时节相关注意事项。

随着小暑的到来,我国大部分地区进入了炎热季节,高温天气不仅会影响人们的情绪、睡眠,扰乱正常的新陈代谢,长时间高温暴露,还有可能加重心脏负担,引起心慌、胸闷、胸痛等不适,甚至诱发心血管疾病。

郝学增建议,夏季宜养心护心,可适当早睡早起、中午小憩,平心静气,清淡饮食。对于既往患有慢性心脏病患者更应该坚持“规律服药,定期复诊,不急急诊就诊”的养病理念。

## 为减脂,可以大量排汗吗?

许多人希望通过大量排汗来帮助减脂。其实,大量排汗与减脂之间并没有直接联系,而且从养生看,汗出过多,不仅伤津,而且耗气,会影响气、血、津液之间的相互依存、相互制约和相互为用之间的平衡,不利于健康。

还需要注意的是,大量出汗时,人体很容易脱水,从而使循环血容量减少,加上高温还会使血管扩张,回心血量减少,极有可能会导致血压下降、休克,处理不及时甚至会导致死亡;其次,大量水分从汗腺流出,如果得不到及时补充,血液会变得相对黏稠,容易形成血栓,使冠状动脉阻塞的可能性增高,诱发心肌梗死、脑梗死。

因此,夏季出汗要适度,如果出汗较多,应及时补充水分,必要时可饮用淡盐水或含盐饮料,以保证体内的电解质平衡。