

暑热难耐 中医专家教您 安稳度过桑拿天

□本报记者 李一然 文/摄



觉时绝不能开空调。

大量补水防中暑

气温高的情况下,人体容易脱水,因此大量补水是防止中暑的好方法。除喝绿豆汤,盐汽水之外,喝绿茶也是方法之一,因为伏天人体流失的不仅是水分,很多电解质也会流失。绿茶不仅能清热去火,其中所含的多种维生素和矿物质还可以对人体流失的电解质进行补充。此外,绿茶能消除倦意,提神醒脑。如果不宜饮茶,可以在白开水中加点盐,也可以吃西瓜,喝绿豆汤来补充水分,但绿豆性凉,小儿不宜大量饮用。

不是穿得少就凉快

夏季是否凉爽还与衣服的吸



汗功能有关。棉质衣料不仅舒适、柔软、吸汗能力也强。所以,伏天穿棉质衣料衣服可以加速吸收体内排出的汗水,带走体内热量,达到降低体温的效果。但是衣服不要穿的太紧,宽松的衣服才能让汗液排泄通畅。深色衣服吸热,可以选择浅色衣服,如白色、浅黄、淡粉、浅蓝色等。睡觉时,不要赤膊,要穿睡衣,这样可以保护腹部,防止阴邪入内,需要注意的是:不是穿得少就凉快,当室外温度高于37℃时,皮肤不但不能散热,还会吸收外界热量。所以从某种程度上讲,夏季男性不要光膀出门,女性也不要穿过短的衣物。

温水洗澡更能降温

天气热,不少人直接用凉水洗澡降温,其实这不是正确方法。伏天气温高,人体毛孔处于张开状态,代谢速度较快,直接冲凉会导致皮肤温度骤降、毛孔关闭、血管收缩、体热无法散出,洗完不仅不能起到解乏效果还能使人四肢乏力、四肢酸痛,甚至诱发关节炎和慢性肠胃炎、胃肠型感冒。

因此,伏天最好洗温水澡,水温在35℃-37℃为宜,这个温度比皮肤温度高,却比体温低,非常适合消暑散热。需要注意:有些老年人怕凉,选择用较热的水洗。这样也不对,温度过高会

使浴室中含氧量降低,容易缺氧晕厥。因此,洗澡还是温水为宜。

夏季锻炼宜一早一晚

夏天人体能量消耗大、跑步、打球、爬山等,必须量力而行。既能起到锻炼效果,又不会出现不适,还能防暑降温。这方面,游泳是个不错的选择,因为水的散热能力比空气高15倍。

游泳时,人体能够保持体温恒定,不易中暑。但是,年老体弱多病的人,还是不宜游泳。此外,夏季在运动时间上也有讲究,在气温较高、阳光较强时,在户外运动,不但易晒伤,还有中暑、脱水的风险。因此,最好选择一早一晚到户外活动,即清晨和傍晚。运动期间注意少量多次补水。

此外,夏季伏天贪凉饮冷、开空调、饮食不节,最易伤暑感冒,患急性胃肠炎、呕吐、腹泻、头疼、发热、伤风等。除了可以服用藿香正气胶囊,藿香正气水之外,还可以吃六合定中丸。这个药物对于中暑、伤食、外感、内伤效果非常好。症状是恶心、想吐,又吐不出来,或者呕吐、腹泻或下坠,想拉又拉不下来,这时吃上一丸,一日二次,一两天就会痊愈。

只要我们大家注意了这几方面的问题,闷热的夏天就不难度过了。

【健康红绿灯】

绿灯

去皱多吃酸牛奶和肉皮



人的皮肤每天都有几百万表皮细胞死亡,酸牛奶中含酸性物质,有助于软化皮肤的黏性物质,能去掉死细胞,在此过程中皱纹也可消除。多吃肉皮,能使贮存水功能低下的组织细胞得到改善,同时人体可利用肉皮中的营养物质,充分合成胶原蛋白,以减少皱纹使皮肤保持光滑。

减肥女性多食红豆



减肥的女性常常会拒绝大鱼大肉那些脂肪含量高的食物,但它们同时也是优质蛋白的重要来源。优质蛋白的重要性无需多言,皮肤、头发、牙齿、骨头、脏器,哪样都少不了它。红豆的蛋白质含量高且吸收率较好,而且热量和脂肪含量低。减肥期间可以经常食用。

红灯

过量补钙不利健康



资料显示,过量补钙可使冠心病风险增加25%,脑卒中风险增加15%。这与血钙过高导致动脉钙化,器官供血不足有关。专家推荐,体重在50-70公斤的老人,日常补钙量为300-700毫克。

蜂蜜柚子茶含糖量高



因为蜂蜜不能高温加热,所以,市面上卖的蜂蜜柚子茶在熬制过程中添加了大量白砂糖和果浆来改善柚子皮的酸涩口感。每100克蜂蜜柚子茶会含有60至70克糖。人们在喝柚子茶时,会不知不觉摄入大量精制糖。

风扇降温比空调好

排汗是人体自我调节功能,空调温度定的太低,会使人的汗孔闭塞,轻则感冒,重则引发心脑血管疾病。因此,最好少开空调,用电风扇降温。特别是老年人和儿童,更要少吹空调。还需要提醒的是,年轻人即使开空调,也不能整天整夜地吹,可以开一会再关上,温度也不要调太低。室温以24℃-26℃为宜,室内外温差不要超过7℃,同时注意不要让空调直吹身体,且在睡

西瓜好吃 敲着挑

□范琳



不同成熟度的西瓜在敲击时,振动的频率确实不同。最近,意大利的超市贴出了禁止通过敲西瓜来选西瓜的告示:“尊敬的顾客,请您不要再敲西瓜了,它们是真的不会回应的!”其实这并不是中国人的“专利”,仔细分析,这种方法其实还是有一定道理的。

好吃的西瓜汁液丰富,味道甜美,有的还有沙瓤。这是因为,在成熟的过程中,西瓜的含糖量发生变化,这些糖绝大部分都来源于西瓜中被降解的纤维素。所以,生瓜的口感都比较硬,而熟瓜特别是沙瓤的瓜,则比较绵软。

在降解的过程中,除了糖分发生变化,西瓜自身的结构也由于酶的作用产生了变化。我们想想,用同一类型的容器装入水、沙子、豆子、石头等不同物质,敲击出来的声音都不一样,甚至在装了不同容量的水的时候,声音都

不一样。所以,当西瓜内部结构产生了变化之后,对外表现的敲击声音自然也会有所变化。也就是根据反射声波频率的不同,我们听到的声音会有高低之分。

不同成熟度的西瓜在敲击时,振动的频率确实不同:振动频率大于189Hz的为“生瓜”,敲击时声音较清脆。133~160Hz的为“熟瓜”,敲击声音相对沉闷,可喜的是这在人类的听力辨识范围内,所以听声辨西瓜好坏有一定道理。

不过,当西瓜受到外力后,振动频率也会发生变化,也就是我们说的有些西瓜“墩熟”,从而混淆人们的视听。所以,挑西瓜时,最好再结合“看、摸、掂”等方法,才能挑到好瓜。

丰台工商分局

多项举措开展房地产经纪行业检查 维护学租房权益

毕业季即将到来,由于广大毕业生缺乏必要的租房经验,且房地产经纪行业鱼目混珠,为切实维护初入社会工作大学生的合法权益,保障辖区房地产经纪行业秩序,降低房地产经纪行业的投诉率,营造良好的房地产市场生态环境,右安门工商所近期对辖区房地产经纪行业进行了全面检查。

一是开展房地产广告专项检查,对发布违法广告的责任主体依法进行处罚,积极对房地产开发商进行行政指导,及时告知发布违法广告的严重后果,要求其守法经营。

二是引导经纪机构规范使用行业相关合同示范文本,严厉查处冒用示范文本名义诱使当事人签订合同,对于拒不改正的,依法进行查处。

三是强化执法检查。强化网格员对房地产经纪机构的日常巡查监管,增加巡查频次,排查投诉问题,重点对房地产经纪人明示内容、人员变动情况、经纪合同是否附有执业人签名等内容进

行检查。

四是充分发挥“12315”投诉举报作用,对消费者反映的问题及时处理解决,对投诉较为集中的重点区域和主体加强监管,维护消费者的合法权益。

五是在执法巡查人员深入各社区,及时发布有关房地产方面的消费警示,让广大毕业生远离租房陷阱,实现对辖区房地产市场秩序有效控制。

渠忠涛

