

桑拿天 防暑降温有妙招



盛夏已经进入尾声,不少地方高温天气已经持续半个多月之久。可在“烧烤+蒸煮”模式的双重夹击下,北方地区高温再度加强,预计未来一周,高温天气将覆盖我国大部地区,并将延续至8月上旬。接下来,各地高温还将如何发展?“桑拿天”该注意些什么?

高温天气未来还将如何发展?

近日,高温在南方大部以及陕西关中一带长时间盘踞,重庆、浙江、江西等地纷纷陷入“火热”,局地气温一度冲破40℃大关,特别是重庆和武汉的高温天气都已经持续了半个月有余。7月底,南方大部仍多高温闷热天气,火

力不减。中央气象台7月30日6时继续发布高温黄色预警,其中重庆北部和中西部、湖北东部、湖南东部、江西大部、浙江中南部、安徽南部、福建东部、辽宁北部以及吐鲁番盆地等地的部分地区最高气温37℃至39℃,局地可达40℃。

由于目前副热带高压异常偏北,黄淮、江汉、西南以及华南多地分散性强降雨增多,且8月初,今年第12号台风“云雀”或登陆华东沿海,受其影响,南方高温将得到缓解,部分地区还会短暂退出高温天气,高温范围缩小。虽然热度减弱,但降雨增多,空气湿度加大,更添闷热感。

吹风扇入睡不利于人体健康

在高温天气里,想睡个好觉很难。为了不带着一身汗醒来,有人会选择在窗边睡觉,且不盖被子,而有人会整晚吹着风扇或者空调睡觉。但专家表示,吹风扇睡觉不利于人体健康。

Sleep Advisor的睡眠专家马克·雷迪克(Mark Reddick)表示,吹风扇睡觉有利也有弊。一方面,风扇可以控制室内温度,促进空气循环,带来白噪声,这些有助于一部分人更好入睡。但另一方面,风扇会将大量的灰尘和花粉吹进鼻腔里,容易引起过敏,这对于患有哮喘和花粉过敏症的人来说尤其值得注意。

此外,风扇传送的干燥空气会导致皮肤和喉咙干燥,并对眼睛造成刺激,尤其对佩戴隐形眼镜的人来说。而鼻腔和鼻窦也会受到干燥空气影响,这可能导致人体分泌过多的粘液,并出现头痛甚至抽筋的症状。

那么我们怎样才能高温天气中睡个好觉呢?

专家建议,可以通过空调保持卧室全天凉爽、穿宽松的衣服、补充水分、避免饮酒和咖啡、睡在棉质床单上、洗澡等。

但如果你还是想使用风扇的话,雷迪克给出了一个方法,睡觉前将四到六瓶装有机盐水的瓶子放在风扇的底座上,这样风扇会变成一个临时空调,不直接吹向人,但却能让房间凉爽下来。此外,雷迪克还建议购买旋转的风扇,或对风扇进行定时设置。但无论你是想保持房间凉爽还是快速入睡,风扇都是提高睡眠质量的不二之选。



花生的营养与功效

花生是一种美味且营养丰富的食物,素有“长生果”的美誉。然而,很多人在被花生的香醇口感吸引时,却没有真正“吃明白”,既对其营养价值一知半解,也不了解其具体功效。

首先,花生的营养价值较高。现代药理学研究发现,花生质润多油脂,其脂肪含量非常高,可达45%~50%,其中饱和脂肪酸占80%左右;花生的蛋白质含量也很丰富,高达25%~30%;花生还含有核黄素、钙、磷、硒、卵磷脂、胆碱、维生素E、维生素K、B族维生素等。

其次,花生的功效也很多。花生在民间被称为“长生果”,也被誉为“素中之荤”。中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经,可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳,主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇产后乳汁及大便燥结等病症。

另外,花生是“高饱腹感”食物。若在早餐时吃花生或花生酱,能减少这一天的进食量,进而有助于减肥;吃花生也可以稳定血糖,有利于心脏健康等。

虽然吃花生好处很多,但食用花生也有禁忌:

1、花生含有大量蛋白质,而消化过多蛋白质会增加肠道负担,所以消

化不良者要少吃花生。

2、生花生进入肠胃后有滑肠的作用,多吃易导致腹泻,因此,一些胃酸患者用吃生花生的方法来缓解胃部不适时,不宜过多食用,应以“小半把”的量为宜。

3、高蛋白和高脂肪的食物会刺激胆囊,促使胆汁大量分泌,所以肝胆疾病患者在吃花生时,最好选择蒸煮的方式,避免油炸、油炒,且应少量多次食用。

4、花生含有大量脂肪,吃多易促进皮肤毛囊分泌更多油脂,所以油性肌肤者不宜吃太多花生。



清除席螨 避开三大误区

螨虫在日常生活中广泛存在,容易导致皮肤过敏。夏天是螨虫繁殖旺盛的季节,老年人和儿童被叮咬的居多,部位大多是四肢、面颊等。怎样清除席螨?



误区一:开水烫

用100℃的开水在凉席上冲一下只能杀死部分螨虫,只有将凉席浸泡在开水中半个小时以上,除掉螨虫的效果才会明显,但是很多人做不到。

误区二:太阳晒

太阳晒后,留在浅层的螨虫基本阵亡,但翻开更深层次,大部队依然活跃。

误区三:洒花露水

将风油精或者花露水等洒在凉席上,不仅不能驱除螨虫,还容易发生过敏。

除席螨啥方法最靠谱?专家介绍,用除螨机、吸尘器效果好,其强大吸力能把寄居在深层次的螨虫吸走。

专家提醒,如果不小心被螨虫叮咬,出现红肿、瘙痒、水泡等症状,不要抓挠,以防感染,应立即就医。平时要保持个人卫生,勤换衣物,开窗通风,尽量少去草丛和潮湿的地方。