

冬天这些「活儿」别瞎整

随着冰雪旅游热度的持续升温,不少对雪景充满憧憬的游客尝试在雪地里“整活儿”,“泼水成冰”就是其中之一。最近,一名游客在体验过程中被烫伤,引发网友关注。“泼水成冰”是何原理?如何安全操作?

体验“泼水成冰”被烫伤

近日,来自江西的游客江女士到黑龙江游玩,想体验一把在网上看到的“泼水成冰”,结果操作过程中不小心被热水烫伤。江女士说,热水导致头部烫起了小水泡,经过冷敷、用药等紧急处理,目前伤势已经好多了。

据了解,体验“泼水成冰”被烫伤并非个例,每到冬季,医院的烫伤科都会有被开水烫伤的游客前来就诊。

哈尔滨医科大学第二附属医院烧伤病区主任医师赵震宇称烫伤的程度一般都是以一度 and 浅二度为主,常见的部位是头、面部、手,还有脚。因为做出“泼水成冰”的效果,一般的水温都得在90℃以上,操作不当非常容易被烫伤。

医生介绍,一旦被热水烫伤,要第一时间采取正确的急救措施,用流动的凉水冲洗烫伤位置20—30分钟,给皮肤降温。千万别用牙膏、酱油等涂抹在烫伤皮肤处。

冲:用大量流动冷水冲洗伤面,持续30分钟。

脱:冲洗后,脱去衣物。如果伤处粘着衣物,则用剪刀剪开,勿强行剥去衣物。

泡:疼痛明显持续浸泡在冷水中10—30分钟。

盖:用干净的布盖住伤口,并固定好。

送:及时送往专业医院。

“泼水成冰”是如何形成的?

实际上,“泼水成冰”中的结冰并不是水结冰,而是水形成的水蒸气,在极端寒冷空气里凝结成水滴或者小冰晶,这与北方隆冬天气里形成的大雾现象类似。

气温要非常低。一般至少需要-30℃,最好能达到-40℃,因为气温越低,凝结成冰的过程就会越短。

需要开水。很热的水更有可能蒸发成气体,然后遇冷变成小水珠,被我们所看到。“泼水成冰”一般是极冷的环境下,可以直接从气体变成固体,这就是“凝华”的过程。

如何操作才能更安全?

工作人员介绍,为了达到较好的拍摄效果,建议游客在清晨气温低、光线好的时候操作,一定要先掌握泼水的技巧,在保障安全的前提下操作。

拿一壶开水,把它加入特制的水舀子里,单手能把水舀子拿起来即可,找到适合自己的水量。

泼水时一定要放在身体侧面,不要正对着自己的身体,以免开水泼出后落下烫伤自己。

迅速地、快速地把手臂摆成一个圆,这样形成的效果更好。

勇闯冰雪天地还要注意啥?

铁的味道,不用知道,冰天雪地里千万别不信邪,非要尝尝铁柱子的味道,舌头被粘住,撕扯不下来可是痛不欲生。

冰溜子“出没”请小心,积雪白天融化,夜晚结冰,易使屋檐、外墙出现冰溜子,走路时请远离挂着冰溜子的建筑物。

野冰不要随便滑,体验冰上乐趣一定要到正规冰场,有些野冰看起来冻上了,但其实厚度不够暗藏危机。

“泼水成冰”需要极寒低温,体验时务必小心烫伤,打卡冰雪世界的游客们务必注意安全。

据央视一套微信公众号

“睡前吃宵夜”和“饿肚子睡觉”哪个危害更大?

夜幕降临,你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过:“要不要整点夜宵?”除了“吃宵夜”,关于晚饭,还有另一个问题:为了能迅速变瘦,很多人会选择不吃晚饭。

另外,网上还流行着一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”,选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。这些选择,哪个更健康?

“睡前吃宵夜”真的不好吗?

很多人说睡前吃宵夜不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃宵夜本身并没有很大关系。

之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以,只要你摄取的热量小于身体所需,就不会长胖了。

当然,我们也不能毫无顾忌,太晚吃宵夜还可能导致一些疾病的发生,比如“夜食综合征”。

这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人,肥胖发生率高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗?

实际上,如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对你的身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。

对于消化道有溃疡的病人而言,不吃晚饭可能会导致

致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说,只有在两种情况下,可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”:

晚餐前吃很多,如果你午饭吃得比平时多,或是下午吃了很多水果、零食作为加餐,晚上也没有运动计划,可能看看剧、刷刷视频就准备休息,那么,今天这顿晚餐不吃也无妨。

想控制体重,如果你体重较高,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

“16+8 减肥法”是否健康?

如果你严格坚持断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入,说白了就是让你限制饮食、少吃。

不过,断食并不是值得推荐的方式。

如果长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不



良,头晕头痛,烦躁焦虑,白天犯困,晚上失眠等问题,也很容易反弹。

如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,就可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,营养不良,那就万万不可断食减肥了。

如何健康吃夜宵?

从健康角度,我们还是应该尽量做到规律地安排好自己每天的三餐的,不要不吃晚餐,“饿肚子睡觉”,但也不能过量吃宵夜。如果想要吃宵夜,建议尽量做到:

临睡前大量进食很容易影响睡眠,建议在睡前1至2小时吃夜宵。

尽量选择清淡、健康的食物,方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合做夜宵。另外,夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。

建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物蛋白质和脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。

据《人民日报》