

“焖烧”天气如何保健



近来几乎整个北半球都进入“焖烧”状态。持续高温给人们健康带来极大挑战，不仅会直接引发中暑、热射病甚至死亡，还可能间接导致溺水、工伤增多，传染病传播加剧等后果。

对此，世界卫生组织发布了公共卫生建议，各国专家也就热浪下如何保护健康纷纷“支招”。

一、保持住处凉爽：注意测量室温，白天的理想室温应在32摄氏度以下，夜间最好不要超过24摄氏度，这对婴幼儿、60岁以上老人以及患有慢性病的人群尤为重要。

白天可以拉上窗帘或百叶窗，防止过多热量进入室内；夜间和清晨气温凉爽时记得开窗换气。尽可能多地关闭不必要的电器。

二、远离热源：如无法保持住处凉爽，可每天到有空调的公共建筑中待上2至3个小时。

避免在一天中最热的时候外出，尽量留在阴凉处。如果可以的话，避免剧烈身体活动。如果必须要活动，应在相对凉爽的时段进行，比如清晨4时至7时。

三、保持身体凉爽并注意补水：高温时可以冲澡降温，或使用湿毛巾等替代品。

穿宽松轻便的服装，外出时注意防晒，如戴帽子、戴太阳镜和使用遮阳伞。避免使用垫子等容易积聚热量的用品。

清淡饮食，少食多餐。规律补充液体非常重要，避免饮酒或摄入太多糖和咖啡因。

四、帮助他人：多和家人讨论极端热浪，确保每个人清楚该如何应对。

关注独自在家的亲友或邻居，特别是老年人。老年人通常饮水较少，原因可能是他们的饥渴感降低、打不开瓶盖、搬不动水桶等，因此要特别关注。

如感到眩晕、虚弱、头痛、肌肉痉挛等不适，尽快到凉爽的地方并测量体温，注意补充水分，情况严重时立即就医。

如果服用某些药物，还应询问医生这些药物如何影响体温调节和体液平衡。另外，许多药物须在25摄氏度以下的环境中保存。包括胰岛素在内的一些药物须放冰箱储存。 □ 据新华社

老来肚子大 认知衰退多

爱尔兰一项研究显示，老年人腹部脂肪多关联大脑认知功能衰退程度严重。研究人员认为，这一发现意味着降低肥胖率可能有助减少阿尔茨海默病发病率。

研究人员分析5000多名60岁以上老人的智能测试得分、身高质量指数(BMI)和衡量腹部脂肪的腰臀比。结果表明，腰臀比数值大关联认知功能衰退多。研究人员推测，这可能是由于腹部脂肪多引起发炎风险上升，从而关联认知功能受损风险增加。

研究人员表示：“我们已经知道，肥胖关联不良健康后果。这个研究增加了证据，显示肥胖可能影响大脑健康。”

阿尔茨海默病正成为一种全球范围内的流行病，患病人数2001年达到2430万人，2040年预计将增至8110万人。 □ 据新华社

美食

立秋食疗方

▲ 莲藕薏米排骨汤

【材料】排骨500克，莲藕250克，薏米30克，蜜枣2枚，生姜3片。

【制法】以上材料洗净后，排骨切块，莲藕切片，将材料全部放入煲中，加水适量，大火煮开后改小火煲2小时，然后加盐调味即可。

【功效】健脾益胃，消暑利湿。适合暑湿伤脾，或素体脾胃偏虚之人。

▲ 桂圆红枣莲子粥



【材料】桂圆干10克，红枣20克，莲子30克，糯米100克，冰糖适量。

【制法】以上材料洗净后，红枣去核，莲子去芯浸泡1小时，然后全部材料放入煲中，加入足量水，大火煮沸后转小火，熬至粥成加入冰糖调味即可。

【功效】健脾养心安神。适合夏秋之交脾胃受损，或素体血虚、失眠多梦之人。

▲ 雪梨银耳糖水

【材料】雪梨1个，银耳30克，莲子20克，冰糖适量。

【制法】莲子洗净去芯浸泡1小时；银耳洗净，泡软撕成小片；雪梨洗净后削皮去心，切成小块备用。将以上材料放入炖盅内，加水适量，开火炖1小时即可。

【功效】养阴润肺宁神。适合阴虚肺燥，心烦多梦之人。

提醒

夏季病毒性脑炎患儿增多 专家提醒注意预防

记者从南京市儿童医院获悉，夏季以来该院神经内科先后接诊多例病毒性脑炎患儿。专家提醒，夏季天热，病毒活跃，若发现孩子发热并伴有头痛、呕吐等症状，需及时就医。

病毒性脑炎是临床上小儿最为常见的脑炎，引发该病的病毒很多。夏季天热潮湿，蚊虫增多，正是病毒活跃的季节，致使各种脑炎患儿增多。

“病毒性脑炎起病急、进展快，大部分愈后良好。但若治疗不及时，病情会加重，引起继发抽搐、瘫痪、昏迷，甚至危及生命。”南京市儿童医院神经内科副主任医师梁超说，早发现早治疗是治疗病毒性脑炎的关键，家长一旦发现孩子高烧、头痛，并伴有呕吐、抽搐，或嗜睡、昏迷等意识改变，一定要及时送医。

梁超提醒家长，在病毒性脑炎的预防上，一方面要均衡营养、加强锻炼，增强孩子的身体素质，避免感染。另一方面可在医生指导下接种常见的病毒性脑炎疫苗，如乙脑疫苗等。 □ 据新华社

养生

绿豆汤熬的时间长 解暑效果更好？ 专家：10分钟最好



夏季高温干燥，是中暑的高发季节，许多人家中都会熬制绿豆汤解暑。网上有传言称，绿豆汤煮的时间越长，解暑效果越好，这是真的吗？央视《是真的吗》记者咨询了专家。

北京中医药大学第三附属医院医药部主任药师孔祥文表示，绿豆煎煮时间越长，抗氧化活性就越弱，它的解暑功效相对来说也会较弱。

孔祥文解释道：“绿豆的消暑功效来源于绿豆皮，绿豆皮中的多酚类物质是解暑的主要成分，这类成分具有抗氧化活性。一般而言，绿豆煎煮十分钟左右时，多酚类物质含量最高，抗氧化活性最高，解暑功能也最好。”

那该如何煮绿豆汤呢？

孔祥文表示：“可以将洗净的绿豆放入不锈钢锅或者陶瓷锅中，加入适量的水，绿豆和水的比例为1:10，用大火煮沸十分钟。十分钟左右时，绿豆还没有完全开裂，此时绿豆汤颜色碧绿澄清，多酚类物质含量最高，解暑作用也最强。值得注意的是，在使用容器时，最好不要选择铁锅，铁锅容易被氧化。另外，为了防止多酚类物质氧化的进程，可加几滴白醋或几滴柠檬汁。”

成年人一般喝200毫升绿豆汤即能达到解暑效果，但并非人人都适合喝绿豆汤。中国中医科学院专家门诊主任医师杨金洪表示，一般来说，绿豆这类食物性甘，偏凉性，平常脾胃虚弱的人要多注意，尤其是儿童和老人，建议喝温热汤；其次，女性在生理期期间不宜多喝；第三，在服其他药时，避免用绿豆汤来送药，因为绿豆汤有清热解毒的功效，可能会解除药性，建议在服药的半个小时至一个小时候，再服绿豆汤。 □ 据人民网

新说

完全戒酒也有危害？ 专家：患痴呆症风险更高



据俄罗斯卫星网报道，由英国和法国专家组成的国际小组研究发现，完全戒酒或者每周摄入纯酒精140克以上的人患痴呆症的风险更高。

据悉，这项调查始于1985年，法国国家健康与医学研究院和伦敦大学学院专家对当时年龄在35至55之间的9000多名英国人的健康状况进行了长达23年的跟踪观察。在此期间，共有397名参与者患上痴呆症，平均患病年龄为76岁。

报道称，完全戒酒的人患痴呆症风险显著增加。专家认为，每周摄入1至14个酒精单位可以保护大脑，但这样也有患肝病和癌症的风险。 □ 据中新社