

失温是什么?有多危险?

什么是失温?失温会出现哪些症状?据资料显示,马拉松比赛的最适宜温度大约在 10~15℃,但身体对外环境温度(冷、热环境)的适应也非常重要,而体温调节又是其中的一个关键。当产热速率低于散热速率,体内热量越来越少、不足以保持体温,就会出现失温现象。

■户外运动中失温的原因主要有:

环境温度过低和穿着太少,使得人体通过体表传导流失的热量太多。身体能量不足,特别是运动进行到后程,因为体内能源物质的消耗,没有足够能量供以产热维持体温。温度过低时,身体中

的生物酶会失效,导致人体的化学反应难以进行,进而抑制人体机能,严重者会导致死亡。

■失温有哪些症状?

轻度失温
患者体温下降到 33~35℃,同时会产生剧烈的寒战、四肢冰凉、脸色苍白、严重疲劳、语言不清、肌肉不受意识控制、呆滞、记忆力减退、情绪改变或者失去理智、脉搏减缓、幻觉等。

重度失温
患者体温降到 32℃以下,并且失去意识,进入类似冬眠的状态。具体表现为肌肉不再痉挛、脉搏和呼吸速度放慢、体表血液循环大幅度下降、丧失意识等。

■为何夏季也会出现失温死亡现象?

人体本身就是一个热原体,随时随地和外界进行热传递作用,其中温度、湿度和风力影响是导致失温的最常见因素。即便在夏季,也会有早晚温差,由于马拉松运动会造成人体流汗湿度加大,再加上风力加大,也容易出现热量迅速流失,造成失温现象,更不用说遇到了恶劣极端天气。

■出现失温如何施救?

第一步:安全转移
在众多失温遇难案例中,遇难者都是暴露在恶劣的环境中引发失温。此时,应立即停止户外活动,将患者转移至避风处,躲

在岩石等遮挡物后方。必要时搭建帐篷进行救援。

第二步:冷面隔离

患者被安全转移到避风处后,冰冷的地面仍然会继续蚕食宝贵的热量,此时救援队第二步,要迅速使用睡袋将患者与地面隔绝,防止患者的核心体温继续流失。因为热量会从高温物体传导到低温物体,睡袋的作用便是阻隔地面,减缓热量传导过程。

第三步:干燥处理

患者出现失温症状时,可能在风雪中已经徒步很久,内层衣物已经被濡湿;外部雨雪也会打湿衣物。救助者要尽快帮助患者更换衣物,用织物擦干患者身体,保持患者身体干燥,用睡袋或厚衣物将患者全身包裹。

第四步:核心区域加温

当患者失温严重时,会意识模糊,肌肉也不再颤抖,这也说明患者身体已经失去为身体供热的能力,此时将其放入再厚的保暖物中也无济于事,只能针对核心部位进行外部加温,如使用热水袋、发热贴,对患者脖子、腋窝、腹股沟等核心区进行加温。对四肢进行加温是错误的。

注意!不要试图给失温严重者进行四肢加热或者喝热水,大量低温血液回到循环带来的低血压和温度进一步降低会增加复苏失败的风险。

■如何预防失温?

注意内衣的选择。户外出行的人注意力大多集中在防雨防雪,只顾保暖,而忽略了大量出汗引起的

失温风险。要选择快干排汗的内衣,切忌棉质内衣。棉织品很吸汗,不容易导出从而引起失温。

注意衣物的增减。在高寒地区徒步出发前将保暖衣物放在随身携带的包里,出发时穿着薄快干 T 恤或加一件透气好的外套。每到一个休息点就立马取出保暖衣物穿上,避免着凉和失温。

注意保暖防护。如果遇上寒冷天气出行,应做好相应的防风防护措施,不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩等都是大风寒冷天气出行的必备物品。

及时补充体能。不要让自己体能透支,防止脱水,避免过度出汗和疲劳。备好食物和热饮,随时补充身体热量。 (据《生命时报》)

怎样防治介壳虫?

介壳虫(也叫蚧壳虫)是最让人头疼的花卉害虫之一,这种小虫可危害多种花卉,君子兰、马蹄莲、袖珍椰子、瑞香以及多肉植物都是它的食物。它喜欢钻缝,君子兰的基部、马蹄莲的枝叶夹层、莲座状多肉的叶片缝隙,都是它们的藏身之处,这就使得清除和药物喷杀难度极大,极易复发。介壳虫身体表面有蜡质层,能隔绝农药,多种常规杀虫剂对其无效。难清理、难杀灭、易复发是其主要特点。当看到枝叶上、缝隙里出现许多一小团一小团的白毛,还有许多成堆的小白虫,个头从针尖大到米粒大不等,体表覆盖有白色蜡粉,静卧不动或移动非常缓慢,则十有八九是介壳虫。



树皮上的吹绵蚧(介壳虫的一种)

介壳虫多为通风不良引起,经常通风是预防介壳虫的重要手段。如果已经生虫,要立即将盆花隔离,防止危害邻近的花卉。如虫体较少,可用毛刷清除,或用打火机的火苗快速地燎。介壳虫的白毛非

常易燃,遇火可瞬间烧死,但要防止火燎时间过长烧伤叶片。如果虫体较多,甚至叶片已经出现萎蔫发黄,则需要摘去病叶,立即喷药。喷施 50%杀螟松乳剂、40%扑杀乳油 1000 倍液、融杀蚧螨植物性杀虫

剂 150 倍液、10%吡虫啉乳油均可。也可用植物杀虫王喷杀,喷杀效果不错且无刺激性气味。但要注意,躲在缝隙里的虫体要尽最大努力清除干净,防止复发。

如果虫害发生于植物根基部位和土壤中,即根粉蚧(介壳虫的一种),则需要丢弃全部旧土,将根基根系部位的虫体清除杀灭干净后,用清水浸泡、清洗,再晾干,花盆也要彻底清洗,再用新土重新移栽上盆。根粉蚧极难根治,要做好打持久战的准备。

文·摄影/文 远



◎小妙招

巧解行李箱密码

现在的行李箱很多都带有密码锁,但是时间一长密码就容易忘记。下面是小编搜集的 3 个解锁小妙招:

方法一: 1. 将密码锁尽力向开关可拉动的反方向推,打开手电照缝隙,转动密码盘,观察之下的转轴凹槽。2. 发现凹槽后,记录凹槽所对数字,三个密码盘逐一记录数字。3. 得到三个数字,将数字逐位处理:小于 5 的加 5,大于 5 的减 5,即得到密码。

方法二: 密码锁转盘旁边都有一个缝,用电筒照一下就可以看到里面有一个白白的东西,你转动密码锁转盘它也会动,当你看见有凹进去部分时就停止,其他两个也这样操作,这时你会得到一组数据,在这组数据基础上再加 5(一般是加 5 的,有些个别不是。不过也不要紧,因为 3 个密码之间的关系已定下来了,只要同时加一个相等的数字就行了,如 1、2、3、4……)就可以得到你忘记了的密码,熟练的话半分钟就 OK 了。

方法三: 用右手把密码锁开关扳向打开的方向,从最左边一位密码慢慢旋转,感觉右手稍微一动,再来第二位,然后继续,就可以打开密码锁了。

文/钟一鸣

◎主妇手册

水煮鱼

食材: 草鱼、辣椒酱、姜片、葱段、大蒜、花椒。

做法步骤:

1. 鱼肉切片。
2. 撒入腌鱼料,加鸡蛋清腌制。
3. 爆香姜片下入豆瓣酱料。
4. 加水,将鱼头煮制入味。
5. 鱼头炖制 10 分钟左右加入鱼骨,再过 5 分钟下鱼片。
6. 捞出鱼加入豆腐煮。
7. 豆腐铺底,鱼肉盛盆加入大蒜沫、香葱段、花椒、辣椒,浇热油即可。

文/多 妈



省电环保小妙招

日常生活只要注意一些细节,就能节省电力,既省钱,又环保。下面小编就来分享一些可轻易做到的省电小妙招。

1. 备用电约占家庭总用电量 5%~10%,睡觉或出门前将电视、机顶盒、电脑、手机充电器、影音设备等的备用状态关掉。
2. LED 灯泡较耐用,平

均寿命是钨丝灯泡的 8 倍以上,以 LED 灯泡代替钨丝灯泡,可节省约 75% 电力。

3. 开冷气的时候也开风扇,加快空气流动,不用降低冷气机温度,更加省电。
4. 每月清洁冷气机滤网和每年清洗冷气机,清除冷气机通风口的障碍物,可达最佳的空调效果。

5. 热腾腾的食物不要马上放入冰箱里,待冷却后放入。
6. 过多的物品会阻碍空气流通和减低制冷能力。不要使冰箱负载过重,以确保冷空气能自由流通。
7. 若无需要,不要打开冰箱门太久。在打开冰箱门之前先决定要拿出什么