

大热天,到底能不能吹电风扇?

热是人们对夏天最直观的感受。炎炎夏日,空调和风扇哪个更好?长期以来,空调因为空调病的流行而被诟病,许多追求自然风的人选择了电风扇。但此前有研究发现,高温的日子里,用错电风扇或许更危险。

不过有意思的是,这件事最近又出现了反转:最新的研究强调,对使用电扇的担忧,在很大程度上是没有根据的。下面我们就来分析一下,怎样才能正确合理利用空调和风扇进行降温?

热浪对人体的影响

热浪天气已成为全球性的问题,与地震、台风一样,持续的高温也是一种自然灾害。

2021年7月,发表《柳叶刀》上的一项研究发现,2000~2019年,在全世界范围内每年有超过500万人

死于高温或低温,相当于每10万人中死亡人数增加74人,占全球总死因的9.43%。并且,当前的全球气候变化情况,还将使这一趋势变得更糟。

在此背景下,了解热与生理如何相互作用,对科学家、医生和公共卫生管理人员,将变得越来越重要。

温度调节是人体重要的生理功能之一。人类是恒温动物,不管体外环境温度如何,人体内的各种机制总是使其核心温度保持在37℃左右。

对任何人体来说,在高温下保持37℃左右的稳定核心体温都是一个挑战。

体温升高后,心血管系统会调整心率和血压来补偿机体脱水,并开始将更多的血液从核心部位输送到皮肤,容许皮肤汗腺通过汗液蒸发降低体温。肾脏系统小心地调节体内的水和电解质平衡,以避免进一步脱水。大脑继续



承担着它的使命,向人体发送信号(如口渴、疲劳和温暖),敦促我们喝水、退到凉爽的地方或脱掉衣服。当这些途径还不足以控制体温的时候,人体的核心温度会持续升高,这会导致疲劳、虚弱、头晕、抽筋、肿胀、恶心,甚至昏厥。尤其是当核心体温上升到40℃时,就会发生中暑,中枢神经系统和各重要器官开始功能失调或失灵。

大量的科学证据显示,过热会对人类健康产

生有害影响,导致从抑郁症到心脏病等各种疾病。在炎热的天气里,出汗是最有效的降温途径。但如果汗腺被“堵”,汗液不能有效排出的话,人体的温度调节机制就会失效。

高温天气应该如何选择降温途径?

天热了,电风扇和空调哪个降温更好呢?几个世纪以来,电风扇一直被视为降温的不二之选,直到空调的出现,才撼动了

风扇的江湖地位。

近年来,电风扇的名声甚至变得有些“不堪”,包括世界卫生组织在内的许多主要公共卫生机构都建议,在超过35℃的日子里不要使用电扇,因为这些装置会吸走皮肤的汗水,加剧中暑,尤其是老年人。

在讨论电风扇和空调的选择前,我们首先应该知道,热浪天气其实包括湿热和干热两种类型。它们都会给人体带来危害,但两种热浪天气的降温途径却大不相同。

目前学界得出的较为一致的结论是:风扇在潮湿的环境下工作效果好,因为它们有助于加速皮肤上汗水或水分的蒸发。但当天气干燥时,风扇的工作原理就像烘箱一样,它其实是在用更多的热空气吹干身体。

从生理学上分析来看,当气温飙升到高于皮肤温

度时,身体和空气之间的交换就会发生变化,热量不是从体内散去,而是从更热的空气中开始流入体内。但是,决定在高温天气下使用风扇是否安全,应该考虑整体气候条件,不仅仅是温度,湿度、风力都是非常重要的影响因素。

据一项调查结果发现,在炎热且干燥的条件下,风扇会升高机体核心体温,增加心脏负荷和受试者的热不适感。然而,在炎热且潮湿的环境下,风扇则降低机体核心体温,减轻了心脏的热相关压力,同时提高了受试者的热舒适性。

过度干热时,电扇会变成“烘箱”,引起身体不适。

所以实际情况是,空调和电扇各有它们的好处和缺点,一刀切的建议并不科学。所以,吹风扇还是吹空调,因人而异,它是一个综合评价和选择。(据《生命时报》)

空调也要“洗澡”

●小科普

夏日炎炎,空调成了很多人的“救命神器”,但空调如果使用不当,其中的微生物很可能成为人类健康的“隐形杀手”。

有关专家介绍,空调中的微生物主要来自室内空气。如果平常没有保持室内干净整洁或者没有经常通风换气和定期清洗空调的习惯,就很可能会有

致病菌“亲密接触”导致健康受损。

由于致病菌污染空调,导致人体健康受损的事件屡见不鲜。对于集中空调通风系统,我国已有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管,以保障广大群众的健康。而家用空调的卫生状况则需要大家自身提高认识,定期维护保养,从而达到预防

疾病的目的。

专家提醒,空调长期不用,重新开启前一定要对其进行简单清洁,特别是家中若有体弱多病的成员,更要做好清洗工作。建议清洗空调前,首先应切断电源,用半干的抹布擦拭空调的外表面。然后打开空调面板,找到空调滤网,轻轻取下,用干抹布擦拭空调内部。最后,将取下的空调滤网用自来水刷洗

或用消毒液浸泡后再刷洗。清洗后的滤网应放到通风的地方晾干,避免太阳直晒。

此外,在保证空调清洁的同时,还应该保持房间内良好的卫生环境。因为微生物是可以通过气溶胶的形式,在地面、室内空气、空调滤网间相互转移的。只有全面保持干净状态,才能有效根除疾病的源头。(据《健康时报》)

◎主妇手册

豆腐皮包子

食材:豆腐皮3张、猪绞肉200克、虾仁200克、胡萝卜半根、鲜香菇3个、蒜瓣1个、小葱适量、盐少许、生抽2勺、料酒1勺、蚝油1勺、白胡椒粉半勺、白砂糖半勺、香油半勺

做法:

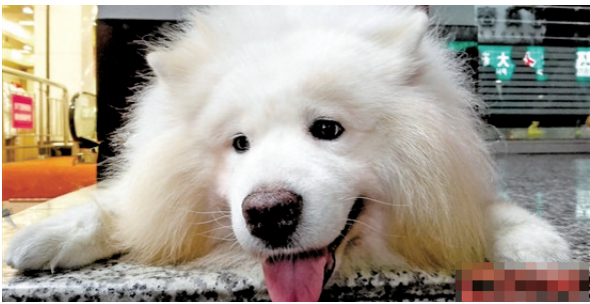
1.把猪绞肉和解冻的虾仁放入碗中,搅拌均匀,加入少许盐到食材中,继续搅拌下、胡萝卜去皮切半根,剁成细丁,鲜香菇洗净,也切成丁备用;把胡萝卜丁,香菇丁倒入食材碗中,顺时针搅拌混合。接着放入料酒、生抽、蚝油、白胡椒粉、白砂糖继续搅拌出胶质;将小葱切丁,蒜瓣切末,混合一起继续剁上几刀,放入食材碗中继续搅拌混合,顺时针搅拌过程中,分次加入水,共计50毫升。每次加入后,充分搅拌到吸收为止,再加入水搅拌,这样肉馅的胶质会很黏稠,最后倒入香油混合下。

2.准备豆腐皮,剪出大小相同的正方形,泡入水中,泡软为止,把泡软的豆腐皮拿出来,用厨房纸吸干水分,挖一勺肉馅放入豆腐皮中,把干的豆腐皮剪出长条以便系收口,把豆腐皮对折回来,用细条豆腐皮系住收口。

3.把食材碗放入蒸烤箱中层,水盒装入水,点鲜嫩纯蒸,100度,时间10分钟。

■小贴士

如没有蒸烤箱,可用蒸锅,但有一点不好,蒸汽水回流,把豆腐皮包子浸泡的软塌塌。建议选择蒸烤箱好,只是简单蒸汽蒸制。文/X小 易



最近一段时间,全国多地开启“烧烤”模式。在铲屎官们吃雪糕、吹空调的同时,千万别忘了给家里的那些“主子”们防暑降温。

据了解,猫猫狗狗不像人类那样有发达的汗腺,只能靠吐舌头、舔毛、呼吸等方式散热,因此比人更容易中暑。如果高温天气不及时采取降温措

施,宠物如果中暑就可能发展成热射病。

据介绍,热射病是指因高温引起的体温调节功能失调。当猫狗体内的热量过度积蓄而无法散去,就会引发严重的神经器官受损。

以下表现,可以帮助判断宠物是否中暑。

萌宠的中暑也有轻度、中度和重度之分。猫狗

宠物怎样防止中暑

若出现轻度中暑,会把舌头伸长、流口水、急喘、躁动,有时走路会摇晃,此时,铲屎官们就要为它们解开颈圈、胸带,并移至阴凉处,再给予适量的水分。

如果是中度中暑,它们会呼吸困难、目光呆滞。此时铲屎官就要用冰水淋湿宠物全身,或将它半泡在水中(自来水即可),紧急处理后马上送医就诊。

如果它们已是昏迷休克状态,那可能就是重度中暑了,此时铲屎官也别慌张,可以用大量酒精擦拭降温,往肛门灌冰水,然后尽快送医就诊。送医途中一定

要将宠物的头放低、脖子伸直,保持呼吸畅顺。

同时,狗狗和猫咪的汗腺不发达,不能依靠身体的汗腺散热,因此,剃毛并不能起到很大作用,反而容易造成紫外线灼伤,更易遭蚊虫叮咬,破坏其情绪,甚至产生抑郁。所以,铲屎官一定要注意,不要随便给它们剃毛。

在重度运动后,千万不要让宠物大量喝水。如果它们大量排汗后饮水过多,会导致体内盐分补充不足,形成低钠血症,也就是我们常说的水中毒,严重的可致死。亡。(据《羊城晚报》)