

三宜三忌过三伏



图片来源于网络

三伏天，处在小暑与处暑之间，往往是一年中最热且潮湿、闷热的时段。那么，

三伏天如何正确养生呢？
三伏天养生有三宜

宜纳凉。三伏天纳凉时最好吹自然风，使用风扇、空调时，不宜对着头部和脸部吹，使用空调时26—28摄氏度最适宜，空调风不要直吹身体，防止感冒和鼻塞，同时也不宜整晚开空调。

宜静心。夏季炎热，心态宜平静，所谓心静自然凉。早上起床时，通过静坐来调节身体机能，达到平复心态、畅通气血、通经活络的功效。

宜安睡。作息要规律，睡觉不宜晚于23点。睡前洗个热水澡，热水泡脚有调和气血

和养肾的功能，睡姿应以“卧如弓”、右侧卧为佳。

三伏天养生有三忌

忌长时间吹空调。长时间吹空调会导致身体气血运行受阻，很容易感冒、头痛、鼻塞，同时对于颈椎或者腰不好的人群，容易导致颈部痉挛、后背酸痛等。

忌贪吃冷饮。吃冷饮过多容易导致肠胃受寒，引起腹胀、腹痛、腹泻等。

忌出汗后受凉。大量出汗后身体缺水，很多人会猛喝冷水来解渴，但这样容易导致身体低渗性脱水，出现“水中毒”现象。大汗后立即冲冷水澡，会引起皮肤血管收缩，皮肤血流量减少，回心血量突然增加，增加心脏负担，导致胸闷。作者：董俊彤 来源：人民网

阿斯巴甜到底安不安全

近日，关于人造甜味剂之一的阿斯巴甜可能致癌的话题冲上热搜，引发公众广泛关注。阿斯巴甜到底安不安全？消费者能否继续开怀畅饮无糖饮料？

记者注意到，对于阿斯巴甜的安全性，国际上多个健康组织和监管机构，包括美国食品药品监督管理局(FDA)、欧洲食品安全局(EFSA)、世界卫生组织(WHO)的食品添加剂委员会(JECFA)等，都对其进行了广泛评估和研究，均认可阿斯巴甜在合理范围内使用的安全性。

据了解，阿斯巴甜是一种非碳水化合物类的人造甜味剂，其热量为蔗糖的1/200。因为热量低、甜度高的优势，其在饮料、食品中应用较多，比如常见的无糖可乐、口香糖等。

除了阿斯巴甜，很多甜味剂都被应用于食品行业。资料显示，甜味剂按照营养价值可分为营养性甜味剂和非营养性甜味剂。低热量的糖和糖醇是含有热量的糖和糖的衍生物，均属于营养性甜味剂的范畴。例如常见的赤藓糖

醇、麦芽糖醇、木糖醇、山梨糖醇等。非营养性甜味剂又可分为人工甜味剂，如阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精、甜蜜素，以及天然甜味剂，如甜菊糖苷、罗汉果苷。

关于“阿斯巴甜可能致癌”的话题持续发酵，很多人都质疑含阿斯巴甜的食品到底还能不能吃？中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳表示，按照目前的法规要求，阿斯巴甜在合理范围内可以被应用于食品加工。其实，国际癌症研究机构(IARC)评定的一级致癌物还有酒精、槟榔、香肠、火腿、熏肉等常见食物。她认为，消费者无须过度恐慌，在日常饮食中注意合理搭配，不要过分依赖甜味剂剂料。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示，IARC发布的致癌性分级不等于致癌强度。IARC致癌分级依据是致癌证据的确凿程度，和致癌强度或对人类的实际威胁程度没有必然联系。“消费者可以关注相关确定内容正式公布之后，其他国际食品安全监管机构的回

复。”阮光锋建议。

如今，为了在大快朵颐的同时不增加身体负担，越来越多的消费者开始热衷于无糖食品，其中就包括各类无糖饮料。今年5月份，世界卫生组织发布了一项关于非糖甜味剂的新指南，建议不要使用非糖甜味剂来控制体重，同时强调有低确定性证据表明长期使用非糖甜味剂(NSS)可能会产生潜在的不良影响。

有业内专家表示，虽然关于阿斯巴甜可能致癌的说法目前尚未有定论，更全面的审查正在进行。但“无限畅饮”无糖饮料的行为实不可取。

“很多具有甜味的无糖饮料，往往是添加了非糖甜味剂。尽管没有摄入糖类，但这些非糖甜味剂也会对体重控制、肥胖等有一定影响，不可以因为其不含糖而无节制地食用。”北京大学公共卫生学院教授马冠生说。

作者：刘潇潇 韩肖 来源：经济日报

暑期儿童意外伤害高发 孩子烧烫伤这样急救

暑假期间，孩子在家里、户外的活动增多。家长稍有看管不慎，都可能导致意外伤害发生。郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)急诊科主任张冬梅在接受人民网记者采访时提示，儿童是烧烫伤的高危人群，多数儿童烧烫伤发生在家中。因此家长在做得到有效看护的同时，也应学会烧烫伤的急救处理。

张冬梅表示，夏天是烧烫伤高发季节，由于天气炎热，人们着装单薄，皮肤暴露面大，被烧烫伤的危险增大。儿童因其好奇心强、活泼好动、自我保护能力差，更容易被烧烫伤。

对此，张冬梅提醒，孩子一旦发生烧烫伤，家长首先要保持冷静，并采用“冲、脱、泡、盖、送”五步法进行急救处理。

冲：发生烧烫伤后，应立即用15至30摄氏度的冷水持续冲洗受伤部位半小时以上。注意冲洗时不要将水直接对准伤口，应冲洗伤口一侧，让水流至烧烫伤部位。

脱：将受伤部位表面衣物脱下，防止污染物可能造成的伤口感染。原则上要避免受伤部位的水泡破裂，引起烧烫伤部位的二次损伤。若表面衣物同烧烫伤后皮肤粘连，不可硬脱，应前往医院由专业人士处理。

泡：将受伤部位置于冷水中浸泡或用干净的冷水毛巾湿敷局部，可疏散热源，减轻受伤部位疼痛感。但应避免使用过度冷却的凉水或是用冰块直接接触受伤部位，温度过低可能会导致受伤部位发生冻伤。如果烧烫伤处的皮肤已破，禁止用冷水长时间浸泡，以防感染。

盖：选取干净纱布或干净的毛巾覆盖保护伤口。千万不要用酒精消毒创面。可在伤口处涂抹烧烫伤膏，切忌涂抹蛋清、牙膏、酱油、白糖、香油等可能会导致伤口感染的物质。

送：除极小的烧烫伤可自行处理外，在进行上述步骤的同时，家长应拨打120急救电话或自行前往医院治疗。

张冬梅提示，如果烧烫伤面积大，比较严重，用冷水处理可能会加重全身反应，此时应立即送医院抢救。如果烧烫伤部位在颜面、头颈部等特殊部位，即使伤处面积不大，也可能出现并发症，这时除用冷水紧急处理外，为防止发生休克，可以给伤者喝些淡盐水，补充血容量，减轻休克程度。作者：闫妍 陈子源 来源：人民网

头晕不一定是中暑！高温天谨防“热中风”

近期，多地连续发布高温预警，有些人出现了热中风的情况。西安交通大学第二附属医院神经内科主任医师展淑琴对记者表示，切勿将热中风与中暑混淆，并自行采取一些降温、降暑措施，从而耽误治疗最佳时机。

展淑琴介绍，中风又称为脑卒中，是中老年人常见的脑血管病。从发病季节上来说，有两个高峰期，一个是温度在0℃以下的寒冬，另一个是气温超过32℃的盛夏。发生于高温天气的中风，又称为热中风，大多属于缺血性脑卒中。

她说，热中风后，患者容易出现头晕、头痛，伴有视物旋转、恶心、呕吐；各种运动障碍，如一侧肢体无力或活动不灵、持物不稳、吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜；感觉障碍，如发生在口唇、面舌、肢体的麻木；还有患者会出现性格、行为、智能方面的改变等。

“头晕是热中风早期症状之一，中暑也有这个症状。因此，早期识别热中风很重要。”展淑琴说，可以通过“卒中120”原则来判断是否属于

热中风：“1”一张脸不对称，口角歪斜，“2”两只胳膊平行举起时有单侧无力，“0”聆听说话口齿不清、表达困难，甚至无法准确表达基础的短句。如果符合以上的一条或几条，热中风的风险就比较大，一定要及时就医。

“而中暑的主要原因是，高温环境下身体温度调节功能紊乱，不能及时散热，导致体温急剧升高，从而产生恶心、呕吐、晕倒等症状。中暑患者的体温一般很高，常常在40℃左右，大多曾受到阳光过度照射，或者曾靠近热源等。”展淑琴说。

展淑琴表示，以下三种情况容易诱发热中风：

一是未能及时补水。随着气温升高，人体新陈代谢加快，出汗明显增多，体内水分流失，如果水分未得到及时补充，血容量减少，血液黏稠、血液流速减慢，容易形成血栓，诱发脑部缺血、缺氧，出现短暂性脑缺血发作或脑梗死。

二是空调使用不当。有些人喜欢把空调温

度调到很低，导致室内外温差过大，中老年人尤其是高血压、动脉粥样硬化和糖尿病患者，进出房间很难适应一冷一热的温度变化，就会导致脑血管不断收缩、舒张，出现脑部循环障碍，发生热中风。同理，运动后冲凉水澡也容易诱发热中风。

三是情绪烦躁不安。高温酷暑易使人心绪烦躁，难以入睡，人体处在疲劳应激状态下，体内激素释放水平就会改变，易刺激血管收缩，诱发血管病变。

在生活中，如何有效预防热中风？展淑琴建议，要重视基础疾病的控制，有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病及脑血管疾病病史的患者要积极治疗，遵医嘱按时服药，监测血压、血糖、血脂等，定期评估血管情况；保持健康的生活方式，不吸烟，不酗酒，及时补充水分，早睡早起，勿贪凉，合理饮食，心态平和。

作者：乔业琼 来源：人民网

杨梅里的小白虫是什么



图片来源于网络

如今正值杨梅季，杨梅因色泽诱人、口味鲜美而受到很多人的喜爱。不过，在清洗杨梅时，上面经常会出现一些白色的小虫子。

那么，杨梅上的虫子从何而来？长虫的杨梅是不是变质了呢？

对此，河北大学生命科学学院教授魏建荣在接受采访时介绍，杨梅果实出现白色的小虫子，并不意味着果实变质。小虫子和人类一样，也喜欢挑最好的果实吃。

杨梅招来的这些小白虫，一般是黑腹果蝇的幼虫。黑腹果蝇的出现数量与气温高低、食物多少相关，气温低、食源少，出现的数量就少；气温高、食源丰盛，出现的数量就多。黑腹果蝇成虫的生存下限温度为8摄氏度至10摄氏度，短时低于5摄氏度会使黑腹果蝇成虫处于休克状态，不过处在低温环境下长达12小时至24小时后，成虫就会死亡。

除此之外，黑腹果蝇的出现数量还与降雨量多少呈显著的正相关关系，即降雨量越大，黑腹果蝇出现的数量越多。在果实成熟期，持续高温多雨，最有利于黑腹果蝇的繁殖。

魏建荣表示，黑腹果蝇属双翅目果蝇科果蝇属，多食性，危害多种水果，特别是一些接近成熟或成熟期的浆果。这些浆果会散发出诱人的果香，极易吸引黑腹果蝇前来产卵。其中，接近成熟的杨梅是黑腹果蝇最喜欢的水果之一。

那么，杨梅长虫还能吃吗？“即便一不小心将杨梅上黑腹果蝇的幼虫(白色小虫)吃下去，也不必害怕。人类的胃酸相当强大，弱小的果蝇没有本事在人体里‘造反’。当然，如果感觉比较‘膈应’，那在吃杨梅前，用盐水将其充分浸泡，小虫就会自动浮上来，再用清水冲干净就可以放心吃了。”魏建荣解释道。作者：胡利娟 来源：科技日报

电磁辐射的危害及预防

现如今，我们的生活中已离不开各种电器。它们产生的辐射也充斥在我们的生产生活中，当人们谈“辐”色变的时候，是否真正了解其危害，并如何做好防护呢？今天由我们一起来学习电磁辐射的危害及预防。

电磁辐射包括非电离辐射和电离辐射两种。

一、非电离辐射

非电离辐射是指紫外线、可见光、红外线、激光和射频辐射等。其中极低频电磁场主要指来源于输电线路、变电站、电气设备、家用电器。

射频电磁场又称无线电波，包括高频电磁场和微波，接触射频辐射的作业有：金属的热处理、金属熔炼等，无屏蔽的高频输出变压器是一个主要辐射源。利用微波加热炉进行热处理的食品、皮革、茶叶有可能接触微波辐射。生产过程中低强度慢性辐射会对神经系

统、眼及心血管系统有一定的影响，可引起中枢神经和植物神经功能紊乱；长期接触高强度微波的工人，可加速眼晶状体老化，引起视网膜病变，对心血管系统会造成心动过缓、血压下降等。

二、电离辐射及其引起的职业病

凡能直接或间接引起物质电离的辐射，称为电离辐射。电离辐射引起的职业病称为放射病，有急性放射病和慢性放射病两种。急性放射病是短期内一次或多次受到大剂量照射而引起的全身病变，主要引起造血系统损伤，也有发生肠麻痹、肠梗阻的情况；慢性放射病是长时期内受到超限值剂量照射所引起的全身性损伤，一般出现头痛、疲乏无力、记忆力下降，伴有消化系统障碍。除全身性放射病外，还可造成局部的放射性皮炎和放射性白内障。

三、电磁辐射防护

非电离辐射的防护

由于电磁场辐射源所产生的场能随距离的增大而减弱，所以在不影响操作的前提下尽量远离辐射源，避免在辐射流的正前方作业，可有效防止微波辐射。穿戴金属防护服可防止射频辐射、穿戴微波屏蔽服、红外线防护服、防护帽、防护眼镜等可防止微波、红外线辐射。激光和红外线防护的重点是对眼睛的保护，除佩戴防护眼镜外，还要定期检查眼睛。

电离辐射的防护

1. 时间防护—缩短受照时间。
2. 距离防护—增加人与放射源的距离。
3. 屏蔽防护—在放射源和人体之间设置一个实体屏障。如铅玻璃、防护墙、隔离衣等。

另外作业人员要熟悉操作程序和安全操作规程，工作前应认真做好各项准备，工作结束后及时清理用具，清除放射性污染物。在放射性工作场所内严禁饮食、喝水、抽烟和存放食品。作者：唐鹏