

# 今年“双中伏”到来 消暑清热多吃“苦”

新华社天津电(记者 周润健)“头伏饺子二伏面。”7月27日,在逐渐加重的闷热中,迎来三伏天里的“中伏”。今年是“双中伏”,伏天一共40天。保健专家提示说,此时节,公众防暑、避暑可多吃苦味食物。

据了解,初伏和末伏都是10天,中伏天数不固定,有时10天,有时20天。就今年的“三伏天”来说,7月17日交“初伏”,7月27日交“中伏”,8月16日交“末伏”,8月26日

“出伏”。其中,中伏为20天。

“双中伏”是否意味着一定要热20天?

天文和气象专家表示,中伏只是一个日期排列的问题,绝不代表“双中伏”就一定炎热20天。从气象学上讲,高温日数多少跟伏天时间长短没有必然的关联性,而是由大气环流背景,副热带高压的位置、强度和控制的时等因素决定的。

进入“中伏”后,桑拿天居多,人体出汗多,消耗大,容易产生生理及

心理上的疲困,表现为没有精神和食欲不振。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示大家,碰到这种情况,应该多走出户外,多和人交往,多听舒缓的音乐。另外,在饮食调理上,要主动多吃苦味食物,如苦菊、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶等。这些食物能清泄暑热,增进食欲。但要适量,否则伤胃。此外,还要注意做好心理调节,要静心、安神、戒躁、息怒,防止上火。



小贴士

## 凉水冲脚有损健康

在夏日热浪袭人之时,一些穿轻便凉鞋、拖鞋的人,喜欢用凉水冲洗双脚,冲完后全身自觉凉快许多,殊不知经常这样做,是有损于健康的。医学研究证实,人的脚都是血管分支的最远端末梢部位;脚的脂肪层较薄,保温性差;脚底皮肤温度是全身温度最低的部位,极易受凉。若夏天经常用凉水冲脚,使脚进一步受凉遇寒,然后通过血

管传导而引起周身一系列的复杂病理反应,最终导致各种疾病。此外,因脚底的汗腺较为发达,突然用凉水冲脚,会使毛孔骤然关闭阻塞,时间长了会引起排汗机能障碍。特别是脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后,正常运转的血管组织剧烈收缩,日久会导致舒张功能失调,诱发肢端小动脉痉挛、红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。

## 不宜贪食冰冻西瓜

夏天炎热,人们爱将西瓜切开放进冰箱内冰冻后食用。但食用长时间冰冻后的西瓜,对人体健康是有影响的。因为切开的西瓜冷藏后,瓜瓤表面形成一层薄膜,冷气被瓜瓤吸收。食用时,口腔内的唾液腺、舌味觉神经和牙周神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态,不但难以品出西瓜的甜味,而且还会伤脾胃,引起咽喉炎。儿童消化机能较差,食用冰冻西瓜还会引起厌食、呕吐、腹泻等症状。

夏天穿得少是为了散热,但有时如果穿得太少反而不凉快。在气温接近或超过37℃时,皮肤不但散热功能减弱,反而会从外界环境中吸收热量。穿得太少,还很容易被紫外线灼伤,甚至患上皮肤炎症,因此越是到了暑热难熬之时,越不能只穿背心、短裤或打赤膊。在室内可以穿汗衫短裤,有利于散热,但到



防晒指南

## 夏季穿得少未必凉快

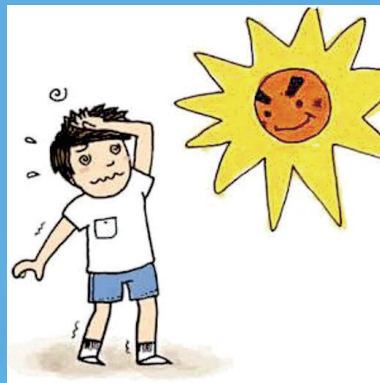
了室外,气温往往高于体温,可穿一些浅色的薄长衣、长裤,来阻隔日光的暴晒,以利防暑。此外,在背心外搭一件棉麻的短衫,也是不错的办法。

吸湿材质更凉爽。

夏季天气炎热,外衣基本都要贴身穿着,因此衣物材质要耐磨、轻薄,透气散热性也要好,对皮肤还无刺激性。此外,材质的吸湿性对衣物的凉爽程度有很大影响。吸湿性好的衣服可以及时吸干人体的汗液,并通过汗液蒸发的过程给人带来凉爽的感觉。所以,最好选用吸湿性良好的棉、麻、丝等天然植物纤维加工而成的衣服。



职业健康



职业性中暑常发生在有生产性热源的高温车间和露天作业。中暑严重者需及时抢救。一般中暑,应立即离开高温现场,到阴凉通风、空气新鲜的地方休息,吃清凉药物或喝清凉饮料就会很快恢复正常;严重中暑,应迅速将患者抬到阴凉通风和空气新鲜的地方,解开衣扣和腰带,保持呼吸通畅,用冷水擦拭全身和额部,给病人多喝含盐的饮料。对于热痉挛患者,以补充水分和盐分为主,必要时输液。

高温作业中暑要以预防为主:

1.做好防暑降温工作。采用各种措施隔绝热源,做好作业场所的自然通风或机械通风,降低生产环境气温。

2.做好个人防护工作。上岗时要穿戴透气性能良好的工作服、帽、防护眼镜、手套、鞋,特殊高温作业者须戴隔热面罩,穿特殊隔热服装。

3.合理饮用含盐饮料和补充营养。每年夏季前应进行体检,发现有心血管系统器质性疾病、中枢神经系统器质性疾病等的人,都不适合从事高温作业。

## 高温作业防中暑

## 住房手续挂失

王保国,不慎将柏杨树街北二巷的大钢31宿舍9栋1单元1号的购房发票遗失,特此声明。

杨怀云,不慎将其夫孙玉喜(已故)的北城区胜利西街129院大钢胜西小区19栋2单元19号的购房发票遗失,特此声明。

## 车辆出入证挂失

炼钢二厂赵立平,车牌号:晋AW301

福利总厂,车牌号:晋HL6505

能源动力总厂宋人杰,车牌号:晋AEY040

炼钢二厂石志忠,车牌号:晋AGE140

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

## 挂失

工程技术公司王福成,卡号:09900082

炼钢二厂薄文军,卡号:03366756

热连轧厂马飞,卡号:04000536

冷轧硅钢厂李带刚,卡号:03900911

综合利用公司姜晓波,卡号:07200187

自动化公司苏建敏,卡号:05500015

钢管公司董耿哲,卡号:200878

炼钢一厂梁进科,卡号:12500228

饮料公司周卓,卡号:20400267

饮料公司侯润萍,卡号:30816770

炼钢一厂冀三货,卡号:12500382

热连轧包文军,卡号:30405220

钢运物流杨峰,卡号:30814770

钢新公司刘溪,卡号:30820342

物流中心张平彦,卡号:10801027

铁建分公司李陈峰,卡号:30817987

炼钢二厂宋二龙,卡号:30820153

不锈钢厂谢建东,卡号:08305840

能源动力总厂张俊卿,卡号:07600275

能源动力总厂寇玮,卡号:07600264

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 周末菜谱



### 蜂蜜杏鲍菇丁

材料:鸡腿3个、杏鲍菇1个  
 调料:植物油、盐、姜丝、红椒适量、料酒、蜂蜜、生抽、老抽、黑胡椒、淀粉水、清水  
 做法:1.鸡腿去骨切肉丁,放入碗中加姜丝、料酒,腌渍10分钟。  
 2.杏鲍菇、红椒切丁备用,在一空碗中放入盐、蜂蜜、生抽、老抽搅拌均匀备用。  
 3.平底锅倒植物油,放入杏鲍菇丁,煸炒2分钟,慢慢倒入适量清水,待杏鲍菇软后倒入鸡丁翻炒至变色,将调制好的味汁倒入锅中,大火炒1分钟,放适量淀粉水加黑胡椒收汁即可。

### 红烧冬瓜

材料:冬瓜、洋葱  
 调料:植物油、豆瓣酱、盐、味精、葱、水  
 做法:1.将冬瓜切小块、洋葱切丁、葱切葱花备用。  
 2.锅置火上,倒入植物油,油温8成热时,放入豆瓣酱中火炒香。  
 3.下入洋葱丁炒香后下冬瓜块,炒匀。  
 4.倒入半碗水(没过冬瓜),待冬瓜软烂后加入适量盐、味精,撒葱花即可。

