



解暑神器,你用了吗?

医生提醒:别一味“贪凉”,需防湿气侵入

N见习记者 周婉怡 文/图

在气温突破40℃、体感温度超级火辣的福州,每一次踏出空调房都需要勇气;每一次出门都是一次挥汗如雨的跋涉……而在这样的酷暑之下,走在时尚潮流的年轻人发现了许多解暑产品,有的确实是解暑好物,有的却是踩雷之物。

在这酷热的夏天,追求各类降暑神器的同时,人们也要注意小心湿气的侵入。那么,这些降暑神器对人体健康是否有影响?记者邀请了福建省第三人民医院营养师陈慧云来为我们揭秘。



清凉贴



降温颈圈

降温颈圈成为“00后”爱宠,把28℃带出门

最近,有一款“降温颈圈”在避暑圈以独有的“黑科技”火了起来,福州的“00后”登登6月份在网上看到了博主的降温颈圈的帖子后,就被狠狠地“种草”。

“这个使用起来冰冰凉凉的,不用充电还可以反复使用,携带还十分便

利。”登登介绍道,她是在购物平台上购买的,这个降温颈圈之所以具有温度调节功能,是因为其填充物质为PCM(潜热调温材料)。PCM在28℃以下会自然冻结,所以从冰箱或空调房拿出后,和人体接触的时候,它会不断吸收

人体散发出的热量转换成液态,从而给人一种冰冰凉凉的感觉。

登登告诉记者,降温颈圈是她夏天出门的“爱宠”,它的温度保持在28℃左右,不会太热,不会太冷,使用起来十分舒适。“一般情况下,回到家时我就会把它

放入冰箱,让它蓄满凉气,出门的时候就拥有了一个凉爽的神器。”

记者在网购平台上搜索发现,降温颈圈价格不一,便宜的只要十几二十元,贵的要上百元。有评论称,夏天出门可以用1小时左右。

贴上清凉贴,拥有4个小时的清凉时光

莆田的小菲是一名大二学生,她的避暑神器是清凉贴。小菲告诉记者,一到夏天,她就会囤上许多清凉贴,以备不时之需。“今年4月份,我就买了两袋,为今年的夏天做足

了准备。”

记者搜索网购平台看到,清凉贴主要成分为清凉凝胶和薄荷精华。

“清凉贴特别像小时候用的退热贴,贴在身上冰冰凉凉的。”小菲

说,第一次用它,是大一入学军训的时候。为了让军训时少一点闷热感,她便把它贴在身上,大约可以获得4个小时的快乐。

小菲说:“这个价格很

便宜,10袋只要30元,一袋里面有两片。虽然它是一次性用品,因为我买得不是很多,有的时候会重复利用。在还没有使用前,我会放到冰箱里面增加凉爽值。”

踩中挂脖风扇的“坑”,吹出的是热风

在众多避暑产品之中,“热星人”小雅便踩中避暑的坑。小雅告诉记者,因为她的家和公司有一段距离,在今年夏天之前,她便上网寻找避暑神

器。在各大博主的推荐之下,挂脖风扇捕获了她的芳心。

“一开始,我就被它的价格给惊讶到,只需要30多元。”小雅说,拿到手后,

没想到和自己的预期完全不同。一开始运作,耳边就传来风扇“嗡嗡嗡”的噪音,而且所吹出的风还带有热气,一点降温的体验感都没有。

“挂脖风扇比我想象中的沉,戴久了脖子很不舒服,而且体积大,带出门很是麻烦。另外,所吹的区域十分有限,一直对着脖子吹很不舒服。”小雅说道。

提醒

避暑神器小用怡情,常用或伤身

福州三伏天最大的特点便是“湿气重、温度高”,因此人们在追求防暑防晒的同时,也要注意防寒气。福建省第三人民医院营养

师陈慧云表示,上述提到的降温神器虽然可以快速带来清凉,但不宜长时间使用。

“不管是降温颈圈,还

是挂脖风扇,尽量不要一直对着一个地方。”陈慧云介绍,在炎热的夏天,皮肤容易出汗,毛孔呈现张开状态,如果长期有风或者

冰凉的东西对着一个部位,会让寒气入内,造成局部肌肉酸硬、酸痛,还会诱发颈椎病发作、面瘫等情况。

南海热带气旋外围将影响我省,或带来降水

17日起福州高温有望缓解

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪 文/图) 今起三天,长江以南地区高温天气继续,特别是江南地区,将现大范围超37℃的酷热天气,湿度较大,体感或超42℃,浙江、江西、湖南、福建将一起“蒸桑拿”,上述地区夜温也超过了27℃,一天到晚上蒸

下煮。

福州仍然酷热难耐。受副热带高压控制,未来三天,福州市区的最高气温依旧稳定维持在38℃之高,高温超长待机且势头凶猛,市民应注意防暑降温,尽量避免高温时段外出。

7月14日福州全市以晴

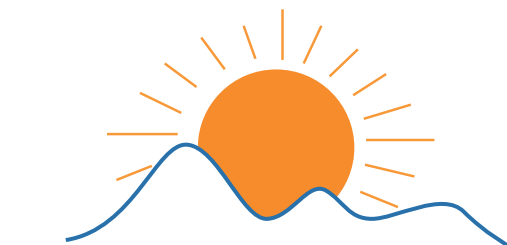
到多云的天气为主,雨水稀少。15日部分乡镇有阵雨或雷阵雨。

好消息是,7月16日副高减弱东退海上,低层受热带气旋外围偏东气流影响,开始云系增多,有分散性降水。17—18日南海热带气旋继续发展,外围影响我省,

引起降水。17日开始福州高温有望缓解,大家不妨一边注意防暑降温,一边静待降水。

福州市区今起三天天气

13日	多云转阴	27℃~38℃
14日	阴	27℃~38℃
15日	阴转多云	28℃~38℃



天灸晒背养生大热 也要注意防暑防晒

N羊城晚报 广州日报

今年三伏共40天,是连续第9年的超长三伏天,最近天气高温晴热,连日暴晒,不少人防晒“装备”加身。不过,也有人另行其道。最近网上掀起一股“晒背风”,称这是“不要钱的‘天灸’”,可以祛寒湿等。

晒背真的有效吗?有网友表示确实看到效果,有网友则表示晒背不当容易造成中暑、晒伤。

晒背养生保健 有不少讲究

广东省中医院重症医学科大科主任邹旭表示,三伏期间尤其是初伏、中伏、末伏这三个庚日,应适当晒太阳。尤其对于慢性病患者、亚健康人群,以及阳虚湿气重的人群,可在三伏期间正确晒太阳补充阳气,加快新陈代谢,以达到“未病先防”的目的。

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科郑艳华副主任中医师介绍,不少经脉和穴位都在后背,晒背能起到调理脏腑气血的作用。虚寒体质、寒湿内盛以及经常腹泻、手足寒凉怕冷的人群,适当试试晒背或有助缓解。

不过,郑艳华提醒,晒背养生保健,还是有不少讲究的,不能盲目跟风。

郑艳华建议,晒背可以选择早上7—9点,或者下午3点以后,成年人每次日晒时间以20分钟到1小时为宜;婴幼儿和儿童由于皮肤娇嫩,每次日晒时间可适当缩短至15~20分钟;老年人合成和利用维生素D的能力降低,时间可适当延长,但不能一次暴晒太久。晒太阳以达到微微汗出即可,不可晒到大汗淋漓,精神烦躁。初次晒太阳时间可以短些,若感觉舒服,可以适当稍微延长,或分多次进行。

不可空腹晒背 需注意这些事项

郑艳华提醒,晒背时不可空腹,头、面、眼部应做好防晒措施,如戴遮阳帽、太阳镜,晒时最好穿一件浅色薄衫,晒前晒后要适量喝水,补充体液消耗。可准备常温酸梅汤、绿豆汤、淡盐水,同时携带温水及防暑降温药品以应急。

晒完背后最好先在阴凉处,避强风冷风,如果出汗多,要等汗停了再进入空调房。

对紫外线过敏者,或是高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、气阴两虚或阳盛体质人群,孕妇等人群不太适合晒背。另外,年龄较大者也应慎重,最好在家人陪同下,注意好各种细节,避免引起不适。

服食感光性植物后应避免日晒,常见的感光性食物有无花果、菠菜、莴苣、荞麦、小白菜、芥菜、苋菜、马齿苋等。



福州天气炎热,不少市民出行时做足了防晒措施