

健康

WEEKLY 周刊

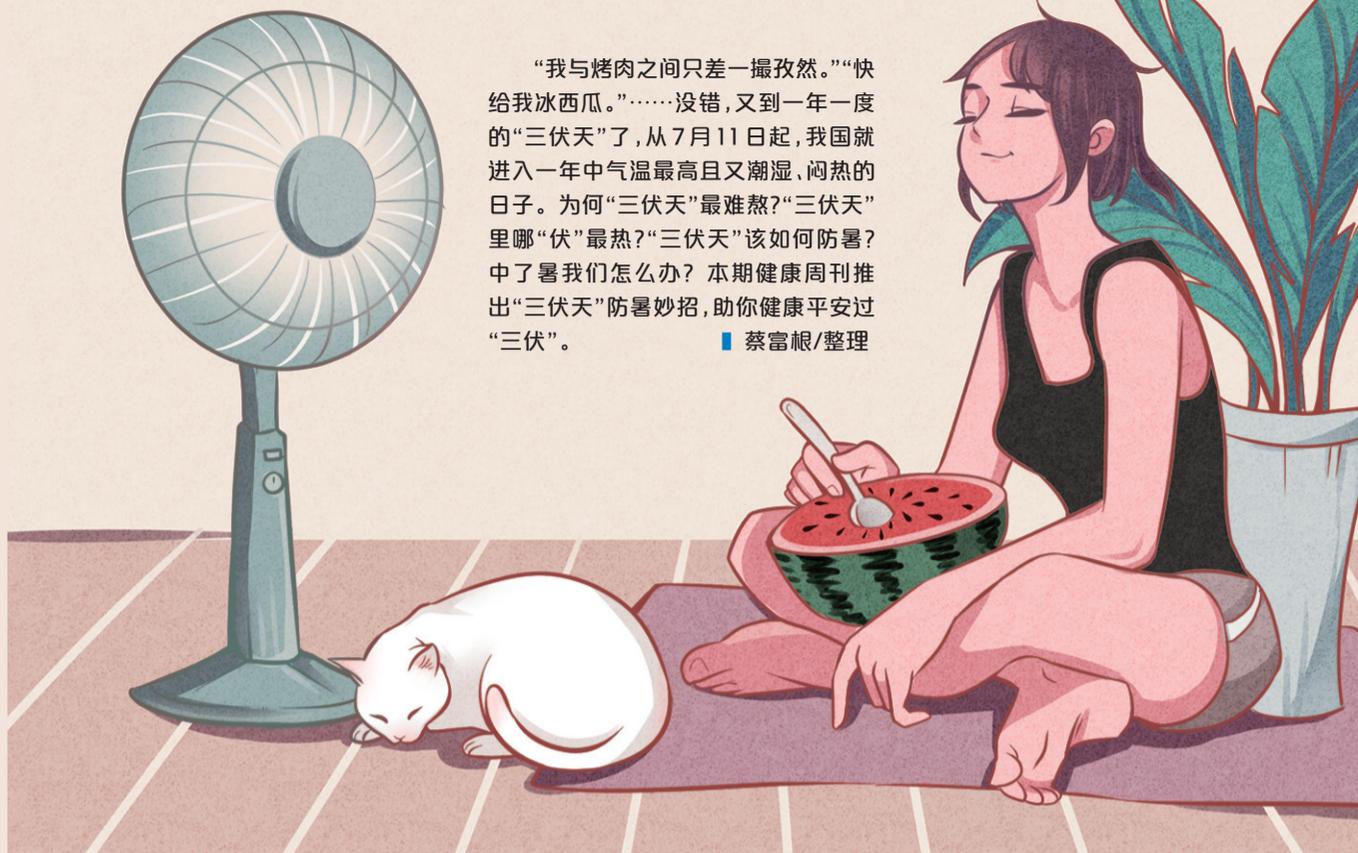
09~12

市场星报

2021年7月14日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/刘文彪



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com



“我与烤肉之间只差一撮孜然。”“快给我冰西瓜。”……没错，又到一年一度的“三伏天”了，从7月11日起，我国就进入一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。为何“三伏天”最难熬？“三伏天”里哪“伏”最热？“三伏天”该如何防暑？中了暑我们怎么办？本期健康周刊推出“三伏天”防暑妙招，助你健康平安过“三伏”。

■ 蔡富根/整理

一年中最热的日子来了 “三伏天”虽难熬，防暑有妙招

“三伏天”到底有多热？

今年的头伏从7月11日开始，中伏时间为7月21日至8月9日，末伏从8月10日始，预计到8月19日止，近四十天的伏期。正式入伏后，高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现，酷暑难耐。

“三伏”的说法由秦汉时盛行的五行学说延伸而来，主要指中原地区气候上一年中最闷热的一段时期，它是“头伏”“中伏”“末伏”的统称，一般出现在7月中旬至8月中旬。中国天气网首席气象分析师胡啸介绍，“三伏天”具有高温高湿明显、累计日数多、持续性强等特点。

“三伏天”到底有多热？中国天气网统计了近30年来(1991-2020年)的气象数据，“三伏天”里华北、黄淮、西北地区东部极端高温在40℃以上，高温持续日数达5~7天；而南方大部虽因湿度大，极端高温没有北方强，但极具耐力，高温日数均在20天以上，局地甚至达35天。而不得不提的“高温霸王”吐鲁番，极端高温曾达47.8℃(2008年8月5日)，高温日数曾持续达39天，几乎是高温全满贯。

为何“三伏天”最难熬？

古代的“三伏”也这么热吗？历史气候研究表明，我国史上最热的夏天出现在乾隆八年。《中国三千年气象记录总集》中说道，当时北京、天津、河北、山西、山东等整个华北地区炎热异常；当年(1743年)在北京的法国传教士记录的实测温度是，7月20日至25日的气温值都高于40℃，其中7月25日竟达44.4℃。直让人感慨：“没有空调的时代，人们是怎么熬过来的？”

为何“三伏天”如此难熬？胡啸介绍，入伏后，地表湿度变大，地表层

的热量累积下来，所以一天比一天热，地面积累热量达到最高峰，天气就最热。另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的比热容比干空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。七八月份副热带高压加强，在其控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射升温，天气就更热。

“三伏”里哪“伏”最热？

胡啸表示，具体到某一年或某一地区，最高气温是出现在头伏、中伏还是末伏，或是立秋末伏后会不会出现“秋老虎”，其实要取决于当时的天气系统。通常我国大陆，主要是热在头伏和中伏，但东南沿海和岛屿地区大多是热在末伏。即使是通常热在中伏的长江中下游地区，末伏后的8月中下旬，偶尔也可出现被称为“秋老虎”的连续高温天气。

“三伏天”的正确打开方式

天一热，很多人以为“伏天里要一心防暑”，其实，伏天更要提防的反而是“寒”。洗冷水澡、长时间吹空调、喝冰镇冷饮等，都是导致寒气入体的根源。

胡啸建议，伏天里，空调温度调至26℃左右，不开空调时注意开窗通风；伏天锻炼讲究轻缓，可选择10点前或下午5点后去户外运动，让身体微微出汗，运动后注意补水，最好不要饮用含大量糖分的饮料；饮食注意少寒凉，以免造成胃部痉挛。

虽说“三伏天”真的让我们热得够呛，但其实也是一个正常的气候现象，每年我们都应以一种平和的心态迎接它、应对它。预防中暑、不要贪凉；多吃苦瓜、少吃冷饮。总之，只要积极和正确应对，我们都可以健康平安地度过“三伏”。

“三伏天”如何预防高温中暑？

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件，加强隔热、通风、遮阳等降温措施，外出时注意遮挡日晒；适当多喝含盐清凉饮料，而不是等口渴后才补充水分，含盐加糖的饮料有利于提高饮水量；注意饮食和休息，休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑；使用空调降温，或多次到空调环境降低体温，即使短时间在空调环境停留，也会大幅度降低中暑或严重中暑的发生。但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

采取计划性主动性热适应的方式，也有利于预防中暑，比如间断接触热环境，控制在热环境下停留的时间长度，逐渐延长，逐步增加运动量，等等。

哪些人易中暑？中暑了怎么办？

高温高湿的环境下容易中暑，在此条件下进行高强度运动、劳动更容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑。“三伏天”有的产妇长衣长袖捂被子，也容易中暑。

发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，至阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动，有条件的要将病人置于空调环境，争取去掉衣物以帮助散热。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温)，争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下，同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况，早期发现并处置并发症。

要注意，中暑的高热并不等同于感染性炎症所致的“发热”(即我们平时说的“发烧”)，因此不建议使用常用的解热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外，也不建议酒精擦浴。

来源：中国天气网 人民日报海外版 广州日报

指导专家：中国天气网首席气象分析师 胡啸
北京清华长庚医院急诊科副主任医师 张向阳
广州医科大学附属第三医院临床营养科 刘佳

说『三伏』

防暑祛湿多吃瓜

夏天暑湿盛，防暑祛湿是养生的“必修课”。广州医科大学附属第三医院临床营养科刘佳博士支招，饮食上，这个时节宜以清淡为主，可适当多吃点瓜类蔬菜。

1. 丝瓜炒鸡蛋

材料：丝瓜一条，鸡蛋两个，葱及调味品适量；

做法：将鸡蛋打散，调味备用；丝瓜去皮切块，焯水后沥干备用；起油锅，先炒好鸡蛋后盛出，再将丝瓜炒熟后加入鸡蛋，适当调味、加葱花翻炒，即可起锅食用。

特点：清暑祛湿。

2. 苦瓜炒牛肉

材料：苦瓜一条，牛肉250克，蒜及适量调味品；

做法：苦瓜切片，牛肉切片调味，蒜切成末；起油锅将牛肉炒至七八成熟，装盘备用；苦瓜炒熟，加适量盐调味；倒入牛肉片，稍加翻炒，即可出锅。

特点：苦瓜清热，牛肉补中益气，既可口又营养丰富。