

一年中最热的日子来了 “三伏天”为何如此难熬

“我与烤肉之间只差一撮孜然”“给我冰西瓜……”没错,又到了一年一度的“三伏天”,从7月11日起,我国将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”里哪“伏”最热?今天推出“三伏天”防暑妙招,助你健康平安过“三伏”。

为何“三伏天”最难熬,“三伏”里哪“伏”最热

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40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”和“末伏”的统称,一般出现在7月中旬至8月中旬。据专家介绍,“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。

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?专家介绍,入伏后,地表温度变大,地表层的热量累积下来,所以一天比一天热,地面累积热量达到最高峰,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,地面辐射增强,天气就更热。

“三伏”里哪“伏”最热?专家表示,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:防暑降温有讲究

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,都是导致寒入体的根源。

专家建议,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;多吃西瓜,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”。 据中国天气网

吃糖易致脂肪肝

日前,瑞士苏黎世大学一项研究再次证实吃糖有“毒”。研究显示,即使适量吃糖,也会让肝脏上长的脂肪翻倍。

“喝一瓶800毫升的饮料,差不多就有80克糖,就能让肝脏长脂肪。”研究者介绍。此外,研究还发现,即使不再吃糖,肝脏上长的“油”也得持续较长时间。而肝脏脂肪的增加,会增加患糖尿病的风险。

目前,世界卫生组织建议每日吃糖不超过50克,甚至最好是25克。

之前有研究发现,若每天喝含糖饮料1至2杯,将增加26%的2型糖尿病风险;增加35%非致命性心肌梗死或猝死风险;增加16%中风风险。

糖“致命”的毒性机制是,肝脏将糖转化为脂肪,提高甘油三酯,造成胰岛素抵抗,从而导致代谢综合征,并升高血压,增加糖尿病、心脏病和中风风险。

这项研究共有94位健康年轻人参加,在7个星期内,他们中一部分人每天喝一杯含有果糖、蔗糖或葡萄糖的甜饮料,另一部分人不喝。结果发现,果糖增加肝脏脂肪比较明显,是葡萄糖的两倍,而蔗糖还略多于果糖。

据北京青年报

炎夏“君子菜” 个性又包容



凉瓜,是苦瓜的另一个名字,与其能清心降火、养心安神的食疗功效分不开,它也成人们餐桌习以为常的蔬菜。

苦瓜之好,首先在其营养上。《本草纲目》记载其“去邪热、解劳乏、清心明目”;《滇南本草》称苦瓜能“泻六经实火,消暑,益气,止渴”。从现代营养学来看,苦瓜富含蛋白质、脂肪、糖、钙、钠、铁、胡萝卜素、硫胺素等,营养丰富。

苦瓜虽苦,但和其他食材共同烹煮时,它却一点都不霸道,不会将苦味传递给其他食材,只浓缩于自身,因此它是既个性化又强包容性的食材,被誉为“君子菜”。幼嫩的苦瓜可以作为蔬果食用;成熟以后,其瓤可生食,瓜肉可做汤羹、凉菜,也可清炒,甚至做成甜品。

大多数的女生都爱甜甜的味道,为何苦瓜会成为女士之宠呢?这与它“脂肪杀手”的名号离不开,苦瓜是效果理想的减肥食品。它的热量超低,每100克苦瓜只含18卡路里,且含有高能清脂素即“苦瓜素”,1毫克就可阻止100克脂肪的吸收。此外,丰富的维生素C含量有助美白,其维生素C含量是冬瓜、黄瓜、南瓜和丝瓜的10-20倍,是常见番茄的7-10倍。最有效的吃法,就是将其通过破壁机打成新鲜汁液——苦瓜汁。

苦瓜还能做成低能量的甜品,比如紫薯苦瓜圈、红枣苦瓜,只用20分钟就可做出。以前者为例,将紫薯蒸熟后压成泥,加少许蜂蜜。苦瓜洗净后切去头尾,从中间切开后挖去里面的籽,放入水锅里,对苦瓜进行焯水后捞出过冷水后沥干。然后在苦瓜圈里填入紫薯泥,压紧压实后切片装盘,再淋上蜂蜜,就是一道美好的夏季苦瓜甜品了。 据广州日报

虾头能不能吃 新鲜度怎么看 关于小龙虾,这份提示一定要看

麻辣小龙虾、十三香小龙虾、蒜蓉小龙虾、油焖小龙虾……夏天到了,各种做法的小龙虾让人食欲大增。不过,在享受美味的同时,如何健康食用小龙虾也是一门学问。那么,吃小龙虾需要注意些什么呢?

●小龙虾的头部能吃吗?

食用小龙虾时应将头部去除。小龙虾对生存环境中的铅、镉等重金属具有一定的富集能力,其头部含有消化与排泄系统,是吸收和处理毒素以及富集重金属的地方,也是易积聚病原菌和寄生虫的部位。因此食用小龙虾时请尽量去除头部。

●如何判断虾的生长环境和新鲜度?

小龙虾的污染程度可通过查看小龙虾腿部的颜色判断。小龙虾的腿部是呼吸器官,水

里的杂质都要经过腿的过滤。若小龙虾腿部发黑则表明小龙虾的生长环境不干净。小龙虾的新鲜度可通过虾壳与内连接的紧密程度判断。新鲜的虾应该是壳与内连接紧,虾肉较硬有弹性,反之则可能是不新鲜的虾。



●虾线一定要去掉吗?

虾线(背部)是虾的消化道,会残留虾的排泄物和未消化的食物残渣,存在健康风险,建议烹饪前或食用小龙虾时将其去除。

●温馨提示

从正规渠道购买。从正规的农贸市场、超市或电商购买鲜活小龙虾,不购买、不捕捞来历不明或野生小龙虾。或在正规场所消费,选择有食品经营许可证的餐馆就餐。

烹饪小龙虾时需要注意,蒸煮前尽量清洗干净。刷洗虾身、腹部、细爪根部,并清除两腮中的脏东西。

烹饪时一定要高温煮熟煮透。小龙虾体内易聚集细菌、寄生虫和寄生虫卵等,需要用高温进行杀菌灭活,这是保障小龙虾

食用安全最关键的一步。

注意控制食用量,尤其是患有痛风的人群。在吃小龙虾时尽量少喝啤酒,啤酒中含有维生素B₆,可分解小龙虾中的嘌呤核苷酸,使其在体内代谢成尿酸,有加重痛风病症的风险。

过敏性体质人群谨慎食用。小龙虾富含大量的异种蛋白,这些异种蛋白可直接或间接地激发机体内的超敏反应,刺激细胞释放出组胺、5-羟色胺等生物活性物质,诱发机体产生皮肤反应、胃肠道反应和口腔过敏综合征等过敏症状。

如果进食小龙虾24小时内出现全身或局部肌肉酸痛,排出酱油(茶)色尿等症状,应及时去医院,并告诉医生小龙虾进食史。据人民网

夏季虫咬 当心皮炎爬上身

又是一年盛夏来,被蚊虫叮咬在所难免,不过,别以为被不起眼的小虫子咬一口没大事,轻则红肿、发痒,严重的则有性命之忧。预防虫咬皮炎,赶快看过来!

快看看 到底是啥虫咬了你

有的人被蚊虫叮咬后能快速消肿,有的人像皮肤“中毒”似的出现大面积红肿、硬块,甚至水泡,感到刺痛、灼热、奇痒。这种严重反应其实是虫咬皮炎,也称为“丘疹性荨麻疹”。通常认为,这种皮炎是皮肤被节肢动物叮咬,注入皮肤的唾液等物质产生了迟发性过敏反应。虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫叮咬或毒汁刺激引起。多见于婴幼儿及儿童,也可见于成人。那么虫咬皮炎都有哪些表现呢?

螨虫 叮咬常为水肿性风团样丘疹、丘疹疹或痒疹,其上有小水泡,偶尔为大疱。

蚊子 常叮咬皮肤暴露部位,叮咬后可发生血管性水肿;一般被叮咬后无反应或

者出现风团、瘀点、瘀斑。

臭虫 叮咬也会出现剧烈瘙痒、疼痛,皮损中央有针尖大小瘀点、水泡,大片红斑或紫癜;多次叮咬导致线状损害,搔抓后留有色素沉着。

跳蚤 叮咬可在吸血处形成带出血点的红色斑丘疹,损害往往成群分布;若对跳蚤唾液过敏,则会出现水泡、红斑等“丘疹性荨麻疹”表现。

这些“狠角色”毒你没商量

桑毛虫 常见于桑树及果园,桑毛虫毒毛刺入皮肤后数小时出现局部剧烈瘙痒,有绿豆至黄豆大小鲜红色水肿性红斑或斑丘疹,中间可见一深红色或者黑色刺入点。若人眼眼部可引起结膜炎、角膜炎。

刺毛虫 生活在树林、田野、草地,毒刺刺入皮肤时刺痒、灼痛,稍后可感觉外痒内痛;刺伤部分中心出现米粒大小丘疹黄豆大风团样疹,周围有水肿性红斑。若刺伤

面积较大或出现反复刺伤,全身症状严重者可致死。

毒蜂 被其蜇伤后局部立即出现红肿、水泡并伴明显疼痛、灼灼感及瘙痒,还可出现恶心、发热等全身症状,严重者可发生过敏性休克。

被咬之后如何处理

常见蚊虫叮咬,可使用花露水等涂在叮咬处,也可使用肥皂水涂抹以中和酸性毒液。局部红肿或瘙痒可用纱布或毛巾包裹冰块进行冰敷,可减轻不适。

被咬后注意不要用力搔抓,以免皮损破溃导致感染。若皮疹多发,红肿明显,瘙痒剧烈,应及时就医。

遇毒虫或毒蜂,切勿拍打,应逃跑或掉落身体;中毒严重有明显全身症状应及时就医,积极抢救。

日常生活中我们如何预防?首先,要注意个人及环境卫生。夏日炎热,出汗多,恰

恰是蚊虫最喜欢的味道,所以应勤洗澡,枕头、被褥、凉席勤换洗。室内床缝、地板缝等仔细打扫,防止蚊虫藏匿。

其次,做好防护。睡前放置蚊帐,合理使用驱蚊剂等。外出穿长衣长裤,避免暴露。蚊虫也爱“夜生活”,所以外出时尽量避免黄昏和夜晚;外出玩耍避免去树丛、竹林、雨后积水坑等地。

此外,家中宠物要按时驱虫,定期洗澡。 据北京青年报(图片均来自网络)



撤展清货 丝绸旗袍 名贵香云纱 真丝睡衣 连衣裙 男装T恤等不计成本大清仓 全场半价起 慢一拍断码 晚一步没货

义乌传媒首届苏杭丝绸服装节

清仓大甩卖 39元起

打折的是价格 质量不打折
让你买的放心 穿的更省心

全场清货 一件不留 先到先得 售完即止

活动地址: 江东路33号 义乌市融媒体中心大院北展厅 抢购热线: 8155-8155