

日常养生

车内暴晒过的瓶装水还能喝吗

夏季,为及时补充水分,不少车主会备些瓶装饮用水在车里。可是,天气这么热,在车里放了这么长时间的水会不会变质?暴晒会不会导致塑化剂迁移?没喝完的半瓶水还能喝吗?……为了解真相,南京市市场监督管理局选取了超市里常见的10种品牌瓶装饮用水作为实验对象,分别对未开封和喝了一半的瓶装水进行检验。

实验一 长期放在车里的瓶装水会变质吗?

实验员将未开封的瓶装水分别放置在车内后备厢和前排座位上,主要区别在于前者所处环境是高温避光,后者是高温且阳光直射。

通过连续10天的取样检测,结果显示,各类饮用水的质量都很赞,均未检出塑化剂,微生物结果也符合食品安全国家标准限量。

实验二 车里喝剩的半瓶水还能喝吗?

实验邀请了7名身体健康的小伙伴参与本次试验,每人选择1款瓶装饮用水分多次喝完约一半后,放入车内前排水槽位置,分别间隔12小时、24小时和48小时取样后送实验室检测比对。

从实验结果来看,铜绿假单胞菌、亚硝酸盐均未检出,塑化剂(DEHP,DBP)、大肠菌群均小于定量限值。

唯一被检出的是菌落总数,这是由于人口腔内存在大量的微生物。存放24小时后,绝大部分样本的菌落总数呈递减趋势甚至未检出。可能是饮用水中的营养成分不足以维持微生物的生长,持续的高温环境导致瓶装水中的微生物难以存活。

总结一下,夏季放在车里的瓶装水,一般情况下不会变质。不过还是建议大家不喝车内剩下一半的水,最好一次喝完,避免浪费。

据江苏疾控



夏季养阳 注意六大误区

俗话说:“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。”“三伏天”最容易生病,也最养人,“养对了”可能达到事半功倍的养生效果,“养不对”可能会落下病根。“三伏天”养阳有哪些养生误区?又应该如何正确养生?一起了解一下夏季养阳的六个误区吧!

夏天过度温阳

很多朋友都知道“冬吃萝卜夏吃姜”这句话,但真正懂得其含义的人却不多。如果理解错误,不仅达不到养生的目的,反而会适得其反。

湿热体质的人或者体内阴虚有热者,或者一直在吃温热的食物的人,如果过多吃姜就会“火上浇油”而引起上火。同样,有人不提倡夏季多喝羊汤也是这个道理,夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人,大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃了羊肉,反而会导致上火,出现便干甚至出血的情况。就算是阳虚体质者,夏季进补也需适可而止,不要大补。

夏天过度锻炼

夏季,在公园、广场随处可见暴走的中老年人,虽大汗淋漓,但仍坚持锻炼。

殊不知,大汗会耗伤人体阳气和津液,尤其中老年人一定不要在盛夏过度运动,因为出汗多会导致血液黏稠,容易引起心脏病、脑梗等病的发生。

“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大。

每天大量喝绿豆汤

很多家庭一到夏季就顿顿离不开绿豆汤,不仅每天大量喝,甚至当水喝。可是绿豆汤寒凉,长时间饮用易伤脾胃。

从中医角度看,阳虚体质或体内偏寒凉的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者,不宜多喝绿豆汤,否则会加重症状,甚至引发其他疾病。另外,血虚血亏的人也不适合喝绿豆汤。

只防晒不防寒

对于很多夏季喜食冷饮、爱吹空调等贪凉的人来说,防寒更需注意。

经常待在空调房中,会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。颈椎对着空调吹,颈、背部肌肉受寒,可能会造

成颈部持续痉挛、后背酸痛等。而且天气炎热出汗较多,切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死,也易引起胃部不适。

空调温度最好跟外面温度相差不超过8℃。关键是不能太过贪凉,如果长时间一味贪图寒凉(冷饮、空调),势必会耗伤人体阳气,损害机体功能。

出汗后迫不及待洗冷水澡

“三伏天”天气炎热,稍微运动就一身汗,很多人会着急去冲澡,还喜欢用偏凉一点的水温,这样其实相当危险。

剧烈运动可产生大量的热,身体为了向外散热、体表的毛细血管扩张,汗毛孔也敞开向外排汗,如果这时候用冷水洗澡,皮肤里的毛细血管突然收缩变细,大量血液回流心脏,从而增加心脏负担,可能引发胸闷、气短、头晕(脑缺血)现象。

而皮肤上的汗毛孔突然关闭,可使皮肤发冷、发紧、刺痒、皱缩而不适。

另外,身体突然受到寒冷的刺激,鼻咽部及气管的毛细血管也会随之收缩,致使血流量减少,局部的抵抗力降低,潜藏的细菌和病毒可乘虚而入,从而引发感冒、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等疾病。从中医的角度来说,汗出之时,腠理开泄,容易感受风寒。

三伏贴一贴包治百病

三伏贴可谓实打实的夏季“顶流”。随着网络的普及,一些患者为图方便,自己在网上或药店购买三伏贴在家贴敷。这种做法是错误的。

三伏贴的药物是根据患者身体体质状况调配的,且不同疾病贴敷的穴位也不同,仅凭生活常识和网上查询的“理论知识”是不够严谨的,治疗效果难免不理想,甚至会出现不良反应。

此外,精准取穴也很关键。虽然网上有经络穴位图,但患者不是医生,照着图贴难免位置有出入,会影响疗效。

仲宣 朱颖亮

发热干咳肌肉疼

正值盛夏,不少市民家中空调24小时不停。长期未清洗的空调内容易滋生军团菌,空调运行时,它会以气溶胶的形式散布到空气中。军团菌是一种能引起呼吸道疾病的细菌,可能导致军团肺炎,7~9月份高发,症状包括发热、寒战、干咳、肌肉酸痛等。因此,定期清洗消毒空调尤为重要!

如何清洗消毒空调?第一步,断电与拆卸。首先,关闭空调电源,确保安全后,按照说明书拆卸空调面板和过滤网。第二步,清洗外壳。用抹布蘸取专用清洁剂清洗空调外壳,再用季铵盐类消毒剂擦拭空调外壳。第三

小心空调军团菌

步,清洗过滤网。使用清水冲洗后,再用季铵盐类消毒剂对过滤网进行浸泡或擦拭消毒处理,然后放在通风处晾干,注意不能放在太阳下暴晒或用热风吹,易变形。第四步,清洗内部组件。使用专业清洗消毒剂或季铵盐类消毒剂均匀喷洒在空调内部,静置15分钟后,用软毛刷轻轻刷洗,然后用清水冲洗干净。第五步,将过滤网装上,再运转空调制冷程序15~30分钟,污水会自动随排水管排出。

南通疾控提醒,定期清洗空调是预防军团菌感染的重要措施。简单的清洗可自行完成,深度清洗请找专业空调清洗公司。

黄若谷 朱颖亮

疾病防治

高温高湿环境 警惕职业性中暑

夏日炎炎,“烧烤模式”正酣,一不小心就可能中暑!中暑后会出现哪些症状?如何预防工作场所高温中暑?南通市疾控中心发布健康提示:中暑非小事,高温需警惕,劳动者要注意职业健康,预防职业性中暑!

职业性中暑属于国家法定职业病吗?中暑是指高温环境下由于热平衡或水盐代谢紊乱等引起的一种以中枢神经系统或心血管系统障碍为主要表现的急性热致疾病。长时间在高温高湿环境中工作要注意预防中暑,严重中暑可致死亡。每年6~9月是我市职业性中暑的高发季节。职业性中暑属于国家法定职业病。

高温作业怎么分类?高温作业主要有三种类型。第一,高温、强热辐射作业,比如炼钢、轧钢、锻造等;第二,高温、高湿作业,如纺织、印染、造纸等;第三,夏季露天作业,如室外农田劳动、建筑、环卫等。

如何判断是否中暑了?中暑一般出现头晕、乏力、大汗、恶心、胸闷、体温升高、心率加快等症状,严重时可出现昏迷、抽搐。

劳动者中暑后如何急救?劳动者工作时出现以上症状,应及时脱离高温环境,到阴凉处降温,并观察呼吸脉搏和血压的变化,亦可服用一些清热解毒的药品,如藿香正气水、金银花口服液。除服用药物以外,还可饮用含盐的清凉饮料,补充水和电解质。若上述措施未能缓解症状,应及时就医。

如何预防工作场所高温中暑?第一,合理设计工艺流程,改进生产设备和操作方法是改善高温作业劳动条件的根本措施,生产自动化可使劳动者远离热源,并减轻劳动强度。第二,隔热是防止热辐射的重要措施,如水幕、隔热水箱等,尤以水的隔热效果最好。第三,要注意通风降温,热量大、热源分散的高温车间仅靠自然通风是不够的,要利用进风口、排风口每小时换气30~50次,以使余热及时排出。第四,在健康保健方面,高温作业劳动者应及时补充含盐饮料和营养,一般每人每天供水3~5升,盐20克左右,少量多次饮水,水温不宜高于工作地点环境温度,最好为8~12摄氏度。第五,合理安排作业时间,通过轮换作业减少作业时间,减轻劳动强度,体力劳动强度越大,中暑的可能性越大。第六,高温作业时穿戴耐热、导热系数小的工作服。第七,高温作业应进行就业前和入暑前职业健康检查。

高海萍 朱颖亮