

夏天长时间户外 建议多穿红色衣服



图片由AI生成

衣服穿对 能更凉快、更防晒

首先,人体内的新陈代谢会产生热量,需要将多余的热量散发到周围环境中,才能维持体温的稳定。通常有四种不同的散热途径来调节人体的

体温:辐射、传导、对流和汗液蒸发,这四种方式的共同作用,使我们拥有了稳定的体温。

但在不同情况下,它们所发挥的作用大小也有所不同。例如,当人们安静地处于室内时,中红外波长范围

的辐射是人体热量散失的主要途径;而在剧烈运动中,身体会通过汗液的蒸发来排出大部分热量。

热传递过程中,由于温度差的存在,热能会从高温向低温处传递。当我们的体温比周围环境的温度低时,人体就会从周围吸收热量;当周围环境温度低于体温时,人会向外辐射热量。所以,夏天穿什么衣服更凉爽,不仅和衣服的颜色有关,更和当时所处的环境有关。

红色衣服防晒效果最好

“夏天穿白色最防晒、最凉快”,其实是个典型的认知误区。

南京市职业病防治院(南京市皮肤病防治所)副主任医师张扬指出,在同等面料条件下,衣物的颜色越深,防晒效果反而越好。红色优于黑色,黑色优于橘色。

深色衣物:可大量吸收日光中的

紫外线,从源头上减少紫外线对皮肤的直接照射,起到更好的阻挡作用。

浅色衣物:虽然散热快、体感更凉爽,但阻隔紫外线的能力极差,长时间户外暴晒,容易被晒伤。

长时间户外活动,推荐选择红色衣服。

吸收紫外线:红色光波长较长,能够大量吸收日光中的紫外线。紫外线是位于太阳七色光谱中最远离红色光谱的波长最短的射线,它易被波长最长的红色可见光接纳吸收。因此,穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线,从而减轻紫外线对皮肤的损害。

反射热辐射:除了吸收紫外线,红色衣服还可以反射热辐射的红光和红外线。这意味着红色衣服不仅能够有效减少紫外线对皮肤的伤害,还能帮助身体反射掉部分热量,从而使人感觉更加凉快。

这些夏日美食易诱发细菌感染 如何预防病从口入

据央视新闻客户端报道 入夏以来,全国多地迎来持续性高温天气,各大医院因急性胃肠道疾病入院的患者数量有所增加,患者多伴随腹痛、腹泻、恶心呕吐甚至发热等症状。专家提醒,夏季高温高湿,饮食要格外注意安全。

警惕! 这些夏日美食易诱发细菌感染

夏季,生腌海鲜、海鲜刺身和捞汁小海鲜等美食销量显著上涨,很多人存在认知误区,认为高度白酒、料酒浸泡、陈醋腌制、蘸芥末就能消除寄生虫风险。专家介绍,生腌无法彻底灭活寄生虫虫卵与幼虫,无论是淡水水产还是海水水产,都有寄生虫急性感染的风险,食用时要小心。

北京友谊医院北京热带医学研究所主任医师李丽表示,生腌、捞汁小海鲜,这些淡水水产具有一些风险,容易感染肝吸虫病,它在人体寄生以后,会对肝脏、胆管造成损害,还有一些螃蟹里面会有寄生虫,最典型、最常见的是肺吸虫,它主要引起了人体肺脏结构的损害。红烧、清蒸、炖、煮,这些方式对于寄生虫的杀灭来说,效果是最好、最安全的。

夏季肠道感染高发季 如何预防病菌入侵

面对夏季高发的胃肠细菌感染,做好日常预防比事后治疗更关键。专家提示,肠道致病菌感染大多数遵循“病从口入”的传播规律,只要从食材选购、储存、加工到食用的全流程做好科学防控,就能有效降低感染风险。

食材选购与储存是守护胃肠道健康的第一道关口。选购时要优先选择正规商超与市场,确保食材来

源可追溯、新鲜度达标,存放时切勿放入冰箱长时间储存和冷冻。

在食材加工环节,家庭烹饪应配备生熟两套刀具与砧板,处理生鲜食材后及时洗手,再接触即食食品。

夏季高温 这些肠胃健康误区要避免

一到夏季,关于“护肠胃”“治腹泻”的民间偏方在社交平台广泛流传。专家指出,很多认知存在明显误区,不仅起不到防护作用,反而可能加重肠胃损伤。

误区一:拉肚子吃抗生素好得快

吴京伟表示,日常生活中消化科门诊几乎一半以上的病人都是功能性胃肠病,可能表现为不同程度的腹痛,或者是大便次数增多、大便习惯改变的症状,这种情况也容易让人们在日常生活中误以为是肠道有炎症、发炎了,在没有确诊有急性感染的情况下去服用抗生素,可能会加重肠道功能紊乱,导致黏膜屏障进一步的破坏,加重症状。

误区二:剩菜、剩饭只要蒸透、热透就可以放心吃

王鹤表示,有的时候我们所谓的蒸熟、蒸透指的是食材里的核心温度达到一定程度,持续时间比较长,确实一定程度上可以将食材当中的病原体杀灭,但是有一些病原体,比如金黄色葡萄球菌,它可能通过生产的毒素致病,所以即使食物被蒸熟、蒸透,耐热的一些毒素要是被摄入体内,依然是可以致病的。

误区三:喝酸奶、益生菌饮料能缓解急性腹泻

吴京伟表示,如果出现腹痛腹泻,可能疑似急性胃肠感染的情况下,不建议喝酸奶或者其他乳制品去改善肠道症状,或者治疗急性胃肠道感染,需要到医院就诊。

长期喝白开水和长期喝茶的人 谁更健康

据新华社报道 夏天一到,出汗多了,补充水分也成了很多人的日常话题。有些人日常只喝白开水、瓶装水,很少喝茶或喝饮料,还有些人总觉得白开水没有味道,喜欢喝茶。那么长期饮用白开水与长期喝茶的人,在身体健康方面谁更占优势呢?



图片由AI生成

长期喝白开水的人身体健康有什么优势?

1. 身体状态好
2. 新陈代谢好
3. 心脏更健康
4. 不容易便秘
5. 很少有结石
6. 痛风风险低
7. 感冒好得快

长期喝茶的人身体健康有什么优势?

1. “三高”风险低。
2. 心血管病风险低。

喝水喝茶都要适量

《中国居民膳食指南(2022)》指出,低身体活动水平下的成年男性每天应喝1700ml,成年女性每天应喝1500ml。而如果天气热、空气干燥、出汗多等,则要根据实际情况适当增加饮水量。大家可以留意一下自己的小便,如果颜色浅黄、清澈、量足,说明饮水量基本充足,否则就需多喝点水。而特殊人群则要控制饮水量。比如正在服药治疗胃溃疡的患者、慢性肾病患者、尿毒症患者和心衰患者等。

喝茶,讲究“四个不”

1. 不适合喝茶的人群
患有神经衰弱、失眠、甲状腺功能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡的病人都不适合饮茶,尤其是浓茶;还有哺乳期或怀孕妇女和婴幼儿也不适合饮茶。

2. 晨起、睡前不品,餐前、后不饮
晨起空腹喝茶会稀释胃液,降低消化功能;茶有提神兴奋、利尿作用,睡前喝会影响睡眠质量。更建议上午十点左右饮茶。

茶碱能抑制胃液分泌,饭前喝茶不利于消化吸收;饭后立即喝茶,茶中的鞣酸,会影响人体对蛋白质、铁质等的吸收。所以建议饭后1小时喝。

3. 服用部分药物时不喝

一些需要服用镇静助眠药物、抗心律失常药物的人群,不建议饮茶,因为茶叶内含有的茶碱等成分会降低药效,对于病情的控制较为不利。

4. 不宜过浓

浓茶中含有较高的氟,常喝浓茶会损害肾脏,增加肠胃负担,还容易引起“茶叶型氟中毒”。因此,健康的成年人一日饮茶12克左右,每次3克,用150毫升水冲泡是适宜的。



畅游工业

冰城五大主题六条线路“工业游”上线



乐享文创

生态露营、戏水气膜……冰雪大世界野趣公园开门迎客

冰雪大世界推出冰杯、智能书写笔等文创产品

哈尔滨天气预报	20日	日 多云有雷阵雨	29℃	偏东风3-4级
	夜	多云	22℃	偏东风2-3级
	21日	日 多云有雷阵雨	30℃	东南风3-4级
	夜	多云	23℃	偏南风2-3级
	22日	日 多云有雷阵雨	30℃	西南风3-4级
	夜	多云有雷阵雨	21℃	东南风2-3级



更亲 更近 更懂你



龙头新闻客户端

报料热线

4种/报料方式/

本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网



生活报官方报料