

这个夏天有多热? 午后电动车坐垫、黑色车引擎盖温度破80℃

记者“肉测”达州城市温度



本报讯 (达州日报社全媒体记者 蔡尧) 连日来,达城高温持续,出现了高温38℃,局地超过40℃的酷热天气。可是,我们生活中感觉的温度远不止这些。7月7日,记者在最热的13时到15时,带着温度计走上达城街头,实地测量地面、汽车引擎盖、电动车坐垫等温度。

12时54分,记者往烈日下一站,瞬间感受到了强烈的灼热感。13时,记者用温度计测得阴凉处的室外温度为42℃,而没有遮挡的地方温度为46℃;用测温枪测得引擎盖的温度为55.8℃,白色车引擎盖的温度为54.7℃,黑色车引擎盖的温度则高达83.4℃,电动车黑色坐垫的温度高达82.4℃……14时31分,记者将温

度计放进了太阳下的汽车中,仅一分钟,车内温度就达到了78℃。14时40分,记者把鸡蛋液放进在太阳下暴晒了约2小时的铁锅里,10分钟后,蛋清已逐渐凝固。此时,太阳下的室外温度已达52℃,车内温度逼近90℃。

市气象专家表示,高温天气时,骑电动车的市民应尽量把车停放在阴凉处,以防被烫伤。而开车的市民,则应尽量不要放置易燃易爆物品在车上,以防引发意外。同时,下车一定要记得把随行的小孩带离,否则后果不堪设想。

在此提醒广大市民,要多饮水、补充电解质,多吃果蔬(瓜类、凉性蔬菜),并注意休息、保证睡眠,同时防暴晒,外出戴帽,穿防晒衣、浅色衣服等,才能防止中暑找上门。

好热哟!

但这些防暑药不能想吃就吃



最近,四川迎来持续高温,有网友疑惑:防暑药那么多,是不是任意用一种都差不多?成都市第三人民医院药学部药师提醒:“防暑药的成分不同,功效有别,应用起来是有各自的适应症的。”

先看藿香正气水。成都市第三人民医院药学部药师提醒,其处方主要由藿香、苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓等中药组成,功效为解表化湿、理气和中、祛暑解毒、增强食欲,主要用于治疗“阴暑”。所谓阴暑,并非由于烈日暴晒,而是由于暑热夹湿造成的。暴雨之后的闷热天气,或长时间的“桑拿天”会出现头痛、恶心、食欲不振、呕吐等不适症状,服用藿香正气水较为合适。需要提醒的是,藿香正气水含有酒精。酒精过敏者禁用,同时服药后不得驾驶机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

再看仁丹。其主要成分为陈皮、檀香、砂仁、豆蔻、甘草、木香等,其作用是清暑开窍,适用于因烈日暴晒而引起的中暑以及伤暑引起的恶心胸闷、头昏等,同时可用于晕车、晕船,用法是含化或用温开水送服。

再看十滴水。其主要成分有樟脑、大黄、生姜、丁香、辣椒、桂皮等。有祛暑、健胃的功效,适用于缓解中暑后出现的头疼、头晕、高热、呕吐、胸闷等症状。烈日下劳作、旅行时,凡有烦热之感,均可口服十滴水,能消暑解热。药师提醒,成人每次取十滴水10—20滴(儿童减半)滴入1杯白开水中,搅匀服下。

需要注意,仁丹中的朱砂和十滴水中的樟脑,有一定毒性的成分,所以孕妇和婴幼儿禁用,成人也不宜长期服用。

该药师提醒,除药物外,还可以巧用这些饮食方式防暑——

水。暑热多汗,人体会丢失大量水份,尤其是户外工作者更应当提前和随时地补充水份。总之,夏天要多饮水,不能等到口渴才想到喝水。药师提醒,汗多者可在水中加少量的盐,以补充随汗液排泄的盐分。白

开水、茶水、蔬菜汤、饮料等都是补充水份的途径,但需注意以清淡为主——例如茶以淡茶为好,菜汤也不要过咸,果汁饮料不可过浓、过甜。水温以常温为宜,冰镇饮料虽然可口,但易引起胃肠痉挛,不推荐大量饮用。

姜。有人会问,生姜不是热性的食物吗?吃了生姜会出汗,夏天能吃生姜吗?俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜”。药师提醒,夏季很多人喜欢吃冰激凌、雪糕等冷饮,并且喜欢长期呆在空调房间不出门,都会导致人体内的湿气无法正常排出,生姜具有解表化湿、升发阳气的功效,可以开胃健脾,预防中暑,但吃生姜不是一天到晚地吃,也不是越多越好。生姜最好在早上吃,每天也不能超过5片。

绿豆。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和多种矿物质。绿豆也是中药里重要的解毒之品,对多种有毒物质中毒(比如农药中毒、铅中毒等)都有解毒作用,常来解暑热之毒。绿豆性寒,清解暑热,大夏天、尤其是户外活动后饮一碗绿豆汤,对于排解暑热非常有利。绿豆还可和百合、甘草等食物和药物搭配,口感和疗效会更好。但其性寒,脾胃虚弱、消化不良者少用。

冬瓜。中医认为,冬瓜性味苦、微凉,入肺、大肠、小肠,有利湿消肿、清热解毒、下气化痰功效,但是冬瓜的食用是有禁忌的,是清凉性质的食物,火体人宜食,寒体人则不宜多食。

荷叶。中医认为,荷叶性平,味苦,无毒,归肝、脾、胃经,有清热解暑、升发清阳、凉血止血的功效。鲜荷叶具有解暑、清热、利湿等作用;经过炮制后的荷叶具有降血脂、升阳发散、健脾开胃等功效。夏天暑湿较盛,体虚脾弱,胃口不开,难能进补,宜食荷叶。需要注意,荷叶食用也要有度,不可过量或长期食用,尤其对体瘦虚弱之人,更不可多食。

□据四川在线

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统