

信专家,试试“温度”处方

合理掌握每个温度节点,可以让我们远离疾病

31摄氏度,是老人的一个“死亡拐点”——你可能不知道,温度与我们息息相关,如果能合理掌握每个温度节点,可以将我们的生活安排得更好,更能远离疾病。专家告诉记者,其实很多医生心中都有个“健康温度表”,往往是一过某个温度节点,疾病就出奇的多了。

20℃,最佳睡眠温度

“昨天还接诊了一位孩子,该孩子家长说孩子一晚上没有睡。一问才知道,他家在顶楼,前两天,南京最高温度达到了32摄氏度,家里跟个蒸笼一样,当然睡不着,孩子本身没有什么病。”南京市中医院专家介绍,这两天接诊的失眠患者增多,也跟气温有关。

睡眠与温度很相关,20℃是最佳睡眠温度。室温在24℃以上时,睡眠会变浅,睡眠中的身体动作和醒转次数增多。睡眠温度在18℃以下,也不容易进入深度睡眠。因此,一般来说,冬天室内温度最好在18℃~20℃之间,夏天室内温度最好在25℃~27℃之间,湿度以60%左右为宜。这样的温度既可保证舒适,也不至于

使室内外温差过大,导致生病。

骤降10℃,最容易生病

什么时候,人最容易生病?你也许会想到冬季,不错,冬季寒冷,确实容易生病,但是还有更恐怖的气温节点。南京市中西医结合医院内科主任鞠娟介绍,前不久,南京连续下大雨,气温犹如过山车,很多人生病入院。其实,最容易让人生病的,是气温骤降的时候,尤其是降温10℃以上。一般来说,24小时内的气温下降超过10℃就可以算是骤降,这时人对温度的耐受能力赶不上温度变化,抵抗力出现“盲区”,最容易生病。

35℃~38℃,最佳饮水温度

“不仅天气温度要关注,饮

食温度也很重要。”南京市口腔医院专家告诉记者,曾经接诊过一个得舌癌的中年女士,与长期吃麻辣烫很有关系。专家介绍,无论如何,饮水和进食食物的温度,都不要超过60℃。35~38℃是最佳饮水温度。这一温度最接近人体体温。对于热饮来说,冲蜂蜜水的最佳温度为50℃;热牛奶、热汤等在60℃时味道最好;对于冷饮来说,汽水在5℃时最可口。

超过31℃,老人易死亡

初步研究发现,心脑血管疾病、呼吸系统疾病患者死亡率与气温的关系曲线均呈U形或V形。“34℃和-5℃是最要关注的两个点,只要温度高于34℃,或者低于-5℃,那么疾病发生和死亡曲线就会直线攀升。特别是身体虚弱的老人,最容易在此时发生意外,导致死亡。”专家说。

专家表示,南京老人的实际耐受温度比平均耐受温度要低,大概是31℃左右,这就提醒我们,像前两天,老人在12点到下

午3点的时候,要避免外出。

通讯员 李珊 杨璞 快报记者 刘峻

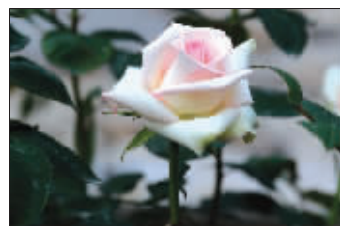
»相关链接

生活中的最佳温度

39℃:洗澡水最佳温度。洗澡的水温应该在35℃~40℃之间,略高于体温的39℃最适合。过高的水温会破坏皮肤的保护层,使皮肤丧失对污染及细菌的抵抗能力。建议洗时先用手试试,如果手觉得烫,那么对于身体其他部位来说也烫。

38℃~43℃:泡脚的最佳温度。脚部温度是人体中最低的,因此泡脚水可以稍热一点,能使足部和下肢血管扩张,使大脑得以休息,有助睡眠。最好用深木桶泡脚,并在木桶上盖一块塑料布,以达到更好地保温效果。即便是怕冷的人,也不要一味用特别热的水“烫脚”。在泡脚水中加入生姜、肉桂等药材,促进血液循环,才能真正做到为身体保温。

玄武湖,月季斗艳



快报记者 赵杰 摄

快报讯(通讯员 王鹤 记者 孙兰兰)白色的槐花、含笑、珙桐、绣球、琼花、木香,黄色的棣棠、孔雀草、金盏菊,紫色的鸢尾、三色堇……玄武湖公园里新一轮花卉开始争奇斗艳。记者了解到,最当季的时令鲜花月季,在这场百花会中唱起了主角。

月季素有“花中皇后”的美称。不过由于比较常见,反倒不太引人注目,记者了解到,虽然路边就能看到月季花,不过,要谈到欣赏,最佳的去处还是玄武湖公园。环洲上有个月季专类园,占地面积达1万平方米。经过历年的引种,目前月季园的品种已有100余种。月季园的花架上还镶嵌了16块刻有月季花图案和有关诗词的雕花玻璃,增添了赏花时的情趣。室内精品展则设在梁洲盆景馆一楼大厅,主要是盆栽的品种月季,花大色艳,适合单独欣赏。月季花有持续开放的特点,因此,本轮花期将延至夏季高温时期。



兰兰物语

花鸟虫鱼生存状态

窗前的花儿开了,屋后的小鸟筑巢了……只要是你觉得有意思的自然现象,都可以告诉兰兰,我们将请专家为你揭开物候变化的神秘面纱。热线:96060 邮箱:djstq@hotmail.com



大家天气

你的心情会受天气影响吗?你的生活会因天气而改变吗?开心的,不开心的,欢迎一起来韶韶。每周我们都会评出一个最积极参与奖,30元话费等你拿!

互动通道

移动用户发送短信到1065830096060
电信用户发送短信到10659396060
联通用户发送短信到1065596060
你也可以投稿到djstq@hotmail.com
(请注明“韶天气”,留下真实姓名)

“夏二小姐”真狂野

读者王建钢:有一点点桑拿天的感觉,晚风吹在身上,却是无比的舒坦。让人讨厌的蚊子出来活动了,扰了好兴致,坏了好心情。

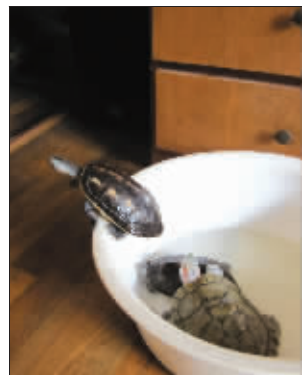
手机为139xxxx4886的读者:跟“春姑娘”的温婉柔绵相比,“夏二小姐”可谓火爆赤烈。多了几分狂野,多了几分泼辣,一露面就给我们来了个下马威!

飘进去的



车棚里来了辆私家车,没有一定的技术还真玩不转!不过你不怕人家把你的车划了吗?摄于江宁某小区

(作者柳小姐将获30元话费)



逃家

天气变热了,小乌龟开始不安分了,大白天就想逃跑了。(作者任瑞红将获30元话费)

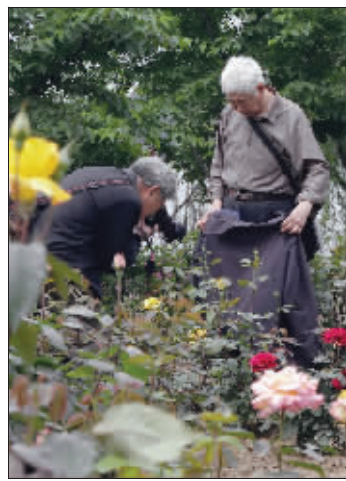


纠结

拉还是不拉?面对这个牌,小狗狗有点不知所措。摄于长乐路 (作者朱卫东将获30元话费)



乍一看,还以为是古代武士。凑近了看看,不得不感慨,原来卖凉席也可以很有气势。(作者将获30元话费)



5月4日下午,两位老摄影师用衣服做背景专心拍摄月季花。摄于玄武湖月季园 (作者邹利民将获30元话费)



»最高音

今天下雨,人也安静了很多,朋友发了一个母亲节动画给我,看完想起辛苦了一辈子的妈妈,心里很不是滋味。希望妈妈身体健康。

——母亲节要到了,网友“寂寞美人鱼”说,有点想妈妈了!

点评:有时间的回家看妈妈,没时间的挤出时间回家看妈妈。

»最雷音

骑车经过宁溧路的出门前必须检查是否带齐下列物品:

1. 墨镜 颜色不能太深,晚上没路灯,但不戴墨镜眼睛是睁不开的。

2. 口罩 不戴口罩除非你能屏住呼吸30分钟以上。

3. 打气筒 车胎被扎是经常的,备个便携气筒可以顶一阵子,长达5km的路上只有加油站旁边有个老大爷修车。

——宁溧路大堵车,网友“wb-jiang”调侃,骑车经过的真不容易。点评:还要带上一颗坚强的心。

»最强音

在宁静的深夜里,伴随着一声声呼哧呼哧,咯吱咯吱,这或许是一种哀号,一种咬牙切齿的愤怒,对白天种种非美好现象的反应。

——网友“目空大师”用另一种思路解读了打呼、磨牙。点评:据说磨牙是肚里有虫。

有啥好照片 发给快报瞅瞅
有啥好想法 说给快报听听
支持原创图片,谢绝一稿多投

互动方式

投稿请注明拍摄时间、地点、作者姓名及手机号码

- 移动用户发送短信或彩信到 1065830096060
- 电信用户发送短信到 10659396060
- 联通用户发送短信到 1065596060
- 你也可以直接投稿到信箱 djstq@126.com