

21日22时58分夏至:

处处闻蝉响 遍地听蛙鸣

新华社天津6月20日电(记者 周润健)“绿筠尚含粉,圆荷始散芳”。北京时间6月21日22时58分将迎来夏至节气,标志着蛙鸣阵阵、蝉吟声声、荷韵飘香的盛夏来临了。

中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会理事袁瑾介绍,以夏至为起点,气温持续升高,一年最热的时段即将到来。民间有“夏至不过不热”之说。按照民间习俗,夏至这天,我国大部分地区都要吃面,正所谓“一碗面下肚,暑气消大半”。

至于其中的缘由,众说纷纭。在北方,夏至前后正是小麦丰收、新粉

上市之时,古人以面食敬神,庆祝丰收,自然就有了吃面的习俗。面条不仅种类多,口味也多,如北京炸酱面、天津三鲜打卤面、山西刀削面、陕西臊子面、兰州牛肉面等等。

吃凉面是夏至北方普遍习俗。清代《帝京岁时纪胜》记载,夏至这天,北京家家户户都要吃一种冷淘面。冷淘面即“过水面”,将面条下锅煮熟,捞起来过一下凉水,食用时加一点调味料,有的还配上各种菜码。当夏日热得满身大汗时,吃上一碗凉面,解暑降温,浑身爽利。

在南方,“夏至面”的种类也很多,如镇江锅盖面、扬州阳春面、常州炒浇面、淮安长鱼面、南通跳面、昆山奥灶面、杭州片儿川、福建虾面、广东竹升面等等,展现了南方别有的风情和意趣。

“面条是中国人夏日餐桌上的常客,

天气愈热,吃面条的频率也就越高。一是做法简单,吃着方便;二是口感不错,营养丰富;三是宁心护肾,养生保健。”袁瑾说。

夏至吃面还有一种解释为,夏至是北半球一年中白昼最长的一天,而面条便是食物中最长的了。这天以后白昼将渐渐缩短,民间就有了“吃过夏至面,一天短一线”的说法,说的是吃过“夏至面”,白天就越来越短,每天做针线活,用的线也一天比一天少。

相比于其他食物,面条清爽、素净,既是简朴的果腹之物,也可以衬托任何食材,汇聚百态生活,容纳万千滋味。夏至到了,在这个重要的时间节点,不论你身处何方,不管你有多忙碌,记得吃上一碗“夏至面”,这是生活的滋味,也是文化的传承。



警惕“高温杀手”热射病 早期预防是关键

体温持续升高甚至超过40℃、呼吸急促、心率加快……在高温天气下,出现这些症状可能是热射病的表现。近日,我国多地开启“火炉”模式,最高气温超过40℃,北京等地已有患者确诊热射病。专家提示,对于热射病来说,早期预防是关键。

国家卫生健康委有关专家介绍,热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾

病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。热射病的常见症状有体温升高,中枢神经系统症状以及头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等症状。患者核心体温多在40℃以上。

“热射病通常不是突然发生的。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、

中症中暑和重症中暑4个阶段。先兆中暑与程度最严重的热射病之间,尚有一个进展过程。如果及时采取干预措施,大部分中暑患者是不会发展到热射病的。

迟骋介绍,先兆中暑的主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高、出现发热,但没有意识转变,则进入了轻症中暑阶段。如不加干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中症中暑、重症中暑阶段。最严重的中暑是重症中暑,即热射病,通常合并多脏器功能衰竭。

“高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。”专家提示,降低热射病死亡率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温高湿及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

国家卫生健康委提示,当患者出现

体温持续升高甚至超过40℃、在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况时应及时就医;如发现有昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打120。

当前,高温天气仍在继续。专家建议,尽可能避免在高温高湿环境下长时间工作、运动或者生活。当室温超过32℃或者室内湿度超过60%,建议每30分钟休息5至10分钟,同时要注意补水,劳逸结合。此外,饮食要清淡,多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果,如绿豆汤、绿茶、西瓜等。一旦出现先兆中暑症状,说明身体已经发出预警,要及时休息、补水和降温。

新华社北京6月20日电



研究认为 每天尽早、限时饮食 有助预防糖尿病

新华社华盛顿6月18日电 中国有句俗语,“早饭吃好,午饭吃饱,晚饭吃少”。美国一项新研究佐证了这一说法。研究人员提出,每天在早起后8小时内吃东西,其他时间不吃,这种每天尽早、限时饮食模式,可有效控制体重和血糖,减少2型糖尿病风险。

肥胖可能带来多种健康问题,包括2型糖尿病、心脏病等,但肥胖是可预防的。美国佐治亚大学日前发布的新闻公报说,减少餐次、规律饮食、不吃夜宵,对健康有明显益处,尤其是饮食时间窗口从早晨开始的方案。

研究人员发现,限时饮食使身体有充分的休息时间,有助于维持健康的代谢模式。在不同时段的限时饮食方案中,不吃早餐容易导致整体饮食质量下降,不吃晚餐则对饮食质量影响较小,而且更容易减少总体热量摄入,因此把饮食时间窗口放在早晨到中午的效果最好。坚持吃高蛋白、低糖分的早餐非常重要。



夏天不止啤酒烤串 体彩顶呱刮助你轻松一夏

夏天来了,天气越来越热,“夜消费”日渐升温,吃一顿烧烤、喝一口冰啤酒对于许多市民来说是这个季节最大的享受。

今年在新乡的街头出现了一道别样的风景——体彩顶呱刮的好运车。

西大街、东方文化步行街、东站小吃街、宝龙美食街、大学城,每天17时30分之后,这些好运车都会与你不见不散。

体彩顶呱刮于2008年3月上

市,自2009年春节以来,每年都发行“生肖票”,十余年来,从未缺席,陪伴广大购彩者欢度一个又一个新春佳节的同时,也送上无限欢乐与惊喜。

为了给购彩者带来更多的惊喜与体验感,体彩的新票即将闪亮登场。让我们一起期待吧,相信这款新票会给大家带来不一样的体验。

端午小长假就要来了,大家可以去体彩顶呱刮的好运车感受下

当下最流行的解压方式,不过在此也提醒大家,快乐购彩,量力而行。

(新乡分中心 张琳)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY