

□ 养生课堂

夏季饮食要诀： 莫贪凉、善补水、讲卫生

新华社北京6月22日电(记者田晓航董瑞丰)随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉冷饮,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化湿,帮助调整脏腑功能,“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应适当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外,日常喝

汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步增大运动后脱水的风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。

□ 科普时间

全球海洋表面温度 为何持续创新高

新华社北京6月23日电 海洋在调节地球气候方面发挥着重要作用。多个国际权威气候监测机构近期发布的数据显示,全球海洋表面平均温度不断创下同期新纪录。为何海洋表面温度持续创同期新高?不断升高的海洋温度又会带来哪些影响?

欧盟气候监测机构哥白尼气候变化服务局本月初发布的数据显示,全球海洋表面温度已连续14个月打破有记录以来同期最高值。今年5月,北纬60度至南纬60度的海洋表面平均温度达20.93摄氏度,为有记录以来同期最高。

美国国家海洋和大气管理局13日报告说,5月全球大部分海域的海洋表面温度高于历史同期平均水平,其中热带大西洋的海洋表面温度创历史新高。

英国广播公司基于哥白尼气候变化服务局数据进行的一项分析显示,在气候变化的推动下,自2023年5月4日至今年4月,全球海洋表面平均温度每天都在打破有记录以来同期最高值。其中约47天的全球海洋表面平均温度超出同期最高纪录至少0.3摄氏度。

当前海洋表面温度持续创同期新高,是自然变化和人为影响的复杂相互作用的结果,其中自然变化主要是指2023年年中开始的厄尔尼诺现象。厄尔尼诺现象是一种发生在热带海洋中的异常现象,其特征是赤道太平洋东部和中部海洋表面温度显著升高。截至目前,虽然厄尔尼诺现象在赤道东太平洋海域继续减弱,但全球海洋表面温度总体上仍异常偏高。哥白尼气候变化服务局指出,导致海洋表面温度升高的主要长期因素是温室气体浓度持续增加。

美国国家海洋和大气管理局专家今年5月曾发出警告说,由于海洋温度创新高,全球珊瑚白化现象范围正在扩大,且程度加深。过去一年里,全球逾六成珊瑚礁遭受的热压力足以引发白化现象,而这一比例预计将继续增加。

当海洋温度过高时,珊瑚会吐出生活在其组织中、为其提供颜色和大部分能量的藻类,这样一来,珊瑚就会呈现白色,称为“白化”。如果海洋温度不能恢复正常,珊瑚会大量死亡,进而威胁到依赖珊瑚的物种和食物链。

气候变化引起的热带海洋变暖还可能致本世纪末极端风暴发生频率大幅上升。美国航天局2019年发布的一项研究表明,海面温度高于28摄氏度时就有可能形成极端风暴;海面温度每增加1摄氏度,极端风暴的发生频率将增加21%。

世界气象组织前秘书长彼得里·塔拉斯曾呼吁:“海洋变暖的速度越来越快,我们正失去拯救融化中的冰川和冰盖的机会。人类活动排放的温室气体无疑是造成气候变化的主要原因。我们必须把减少温室气体排放作为首要任务,以防止气候变化失控。”

引起日晒伤的原因有哪些?如何预防和治疗?

专家支招盛夏预防日晒伤

新华社沈阳6月22日电(记者高爽)盛夏高温来袭,对人体皮肤发出“烤”验,容易发生日晒伤。那么,引起日晒伤的原因有哪些?如何预防和治疗?

记者走访了辽宁省多家医院皮肤科诊室,医生们表示近期因日晒伤前来就诊的患者明显增多。“日晒伤是指皮肤经强烈日光,尤其是中波紫外线照射后发生的急性光毒性反应。因其是一种非免疫反应,因此可发生于全人群。”辽宁省沈阳市第七人民医院皮肤科副主任医师李伟说。

李伟介绍,造成日晒伤的原因主要有两方面:一是皮肤在过强日光下暴露

时间过长,二是与个体皮肤易晒伤因素相关。

“浅色肤质的人皮肤内黑色素含量少,对紫外线的抵御能力低,因而易晒伤;游泳、出汗后的湿化皮肤对紫外线的反射和散射较少,不及时擦拭易造成晒伤;服用四环素类、喹诺酮类、磺胺类等光敏性药物,或过量食用芒果、柠檬、胡萝卜、芹菜、香菜、芥菜等光敏性果蔬,也会增加晒伤风险。”李伟说。

如何预防日晒伤?李伟提醒,高温天气在户外活动前一定要做好防晒措施。避免在户外长时间日晒。根据实际情况,穿戴太阳镜、檐帽、长袖长裤及防晒服或打遮阳伞进行防晒,

皮肤暴露处使用日光防护系数(SPF)大于15的防晒霜,必要时应用防晒唇膏。

“有人认为阴天不会被晒伤,实际上紫外线可穿透云层损伤皮肤,所以阴天同样需要防晒。”李伟建议温度、光线适宜时,可做好防护进行户外锻炼,短时间接受日光浴,以提高对日光的耐受性。

如果发生日晒伤该怎么处理?李伟表示,轻微日晒伤患者可以局部外用炉甘石洗剂、糖皮质激素霜、生长因子凝胶等药物。“严重晒伤或有多发性水疱、剧烈疼痛、有脱水征象者应及时就医,不建议自行处理。”

新研究：

加热牛奶可显著降低 有传染性H5N1禽流感病毒数量

美国一项实验室研究显示,生牛奶经过热处理,其中具有传染性的H5N1型高致病性禽流感病毒数量会急剧下降。但是病毒含量较高的生牛奶样品在巴氏灭菌法常用温度72摄氏度下处理20秒后,仍可检测到少量有传染性的病毒。

3月下旬以来,美国奶牛中暴发的禽流感疫情引发美国公众对食品安全的担忧。有卫生专家认为,喝生牛奶可能有风险,但巴氏灭菌法可灭活禽流感病毒。

美国国家卫生研究院近日发布公报说,由于有关禽流感病毒对巴氏灭菌法的敏感性数据仍很缺乏,该机构下属国家过敏与传染病研究所人员领衔的

团队在实验室中模拟巴氏灭菌法常用灭菌条件,测试了经过热处理的牛奶中H5N1病毒的稳定性。

巴氏灭菌法是乳制品行业广泛使用的消毒法。国际上通用的巴氏灭菌法工艺主要有两种,即将生牛奶加热到约63摄氏度并保持30分钟,或加热到约72摄氏度并保持15秒。

研究人员从一只死于禽流感的美洲狮肺部分离出H5N1病毒,将病毒分离培养物与未经消毒的生牛奶样品混合,并分别在63摄氏度和72摄氏度下对样品进行不同时间的热处理,然后对样品进行细胞培养和检测,以确定是否存在活性病毒及其数量。

研究发现,在63摄氏度下加热

2.5分钟就可使牛奶样品中有传染性的H5N1病毒水平显著下降,加热30分钟可完全消除有传染性病毒;在72摄氏度下加热5秒可使有传染性病毒水平显著降低,但在该温度下经过20秒热处理后,仍有三分之一牛奶样品中发现了非常少量的有传染性的病毒。

相关论文近日发表在美国《新英格兰医学杂志》上。研究人员强调,该研究结果是在实验室条件下获得的,并不能用于得出任何关于美国牛奶供应安全性的结论。此外,摄入含有活性H5N1病毒的生牛奶是否会导致人类疾病仍然未知。

据新华社