

“夏有三伏,热在中伏”: 25日进中伏,补水防中暑

新华社天津7月23日电(记者 周润健)7月25日将迎来今年“三伏”里的中伏。俗话说:“夏有三伏,热在中伏”,此时段的天气最是闷热,公众要注意防暑降温,及时补充水分,防止中暑。

“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,初伏和末伏都是10天,而中伏天数取决于夏至与立秋之间出现4个庚日还是5个庚日。如果是4个庚日,中伏为10天;如果是5个庚日,中伏为

20天,民间又称“双中伏”“俩中伏”。今年在夏至与立秋之间有5个庚日,所以中伏是20天,从7月25日开始至8月13日结束。

为何热在中伏?“过了夏至,白昼一天天变短,但地表积热仍在逐日增加,入伏后,地表积热渐渐接近高峰,中伏期间达到了最热程度。”王来华说。

今年7月15日入伏后,“三伏天”的威力就已显现,我国多地开启“屋里蒸馒头,屋外铁板烧”的“烧烤模式”。

“虽然‘双中伏’不意味着闷热的高温酷暑会持续20天,但今年的节气特点是先入大暑,再进中伏,而大暑通常是一年中 hottest 的时段,二者叠加,‘热上加热’,暑热的时间相对要长。至于要热上多久,取决于多变的气象因素。”王来华说。

都说“热”,民间说得更直白,“头伏日头二伏火”;文人墨客们则说得比较雅致和婉转,“忆初中伏时,佛郁炎气升。赫日已照灼,赤云助轩腾”,唐宋八大家之一的曾巩在《苦热》一诗里先是这样描

述,接着又形容说,中伏时天气依然炎热,能热到“草木恐焚燎,窗扉似炊蒸。冰雪气已夺,蚊蝇势相矜”。

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,进入中伏后,吃面条成为了我国大部分地区应对伏热的首选,各色面馆的生意也跟着红火起来。

“吃面条时最好配上一些菜码,如生黄瓜丝,煮熟的绿豆芽、胡萝卜丝、青椒丝、豆角丝、菠菜、油菜等,不仅清爽可口,还益于祛除体内湿热。”王来华说。

父母有“甲减” 孩子会是易感者

甲减是由于甲状腺激素合成、分泌减少引起的临床综合征,属于一种内分泌疾病,而基因突变可能导致甲状腺发育异常,进而影响甲状腺激素的合成与释放,增加甲减的发生风险。天津市中研研院治未病科主任任明提醒,父母一方患有甲减时,可能存在某些与甲减相关的基因变异,这些基因变异可能通过遗传方式传递给子女,使他们成为甲减的易感者。

孩子先天性甲状腺功能减退症的状况,主要包括发育迟缓、嗜睡、体温偏低、呼吸道症状、面部水肿、皮肤改变等。孩子出现这类症状,家长应及时带孩子去医院就诊,在医生的指导下进行针对性治疗。

如果病情比较轻微,可能会导致体内的甲状腺激素分泌减少,生长发育会比较迟缓。如果病情持续发展,可能会导致身体的代谢率下降,神经传导减慢,孩子容易出现嗜睡的症状,而且精神状态也会比较差。患有先天性甲状腺功能减退症的孩子,体内的甲状腺激素分泌过少,导致交感神经系统的兴奋性降低,生殖系统功能减退,孩子出现体温偏低的情况,四肢的末梢可能会比较冰凉。如果病情持续发展,可能会导致甲状腺肿大,压迫到气管或支气管,孩子会出现呼吸道症状,表现为咳嗽、咳痰、呼吸浅而快,严重时还可能会出现呼吸困难的情况。

由于甲状腺激素可以促进蛋白质的合成,孩子甲状腺功能减退症发作时,蛋白质合成减少,就可能会出现面部水肿的症状。此外,孩子皮肤也会改变,如皮肤苍白、粗糙、脱屑等。

医生提醒,夫妻一方患有甲减时,建议在生育前进行全面的甲状腺功能评估,并接受专业指导,以降低孩子患甲减的风险。孕期和哺乳期的饮食健康以及避免接触有害物质也是预防甲减的关键措施。

据《今晚报》



提防“假中暑”趁热“捣乱”

除了中暑,高温天气容易诱发心脑血管等疾病,有一些疾病早期的症状跟中暑比较像,也需要提高警惕。今天,北京地坛医院急诊科副主任常宇飞就来跟大家介绍三种容易拿中暑当幌子的疾病。

急性心梗

高温季节,中暑和急性心梗都是高发疾病,两者发病早期有许多相似之处,如胸闷气短、面色苍白、大汗淋漓、乏力等。

与中暑不同的是,急性心肌梗死的主要症状是胸部疼痛,可能伴有肩背部等全身不适,心电图有特征性和动态变化。一旦出现上面所说的症

状,别轻易作出“中暑”的判断,可以先将怀疑“中暑”的人迅速转移到阴凉通风的地方休息,如果配合其他消暑措施后,症状还是没有好转,您就要考虑到医院诊治了,千万不能掉以轻心。

很多人觉得冬天才是心脑血管病的高发季节,夏季心脑血管病发病率会比较低,其实这是个误区,持续高温

会引起人体调解功能紊乱,血压以及血糖会产生波动,对人体健康的主要影响是诱发急性心脑血管疾病。高温天气,因为人体出汗多,如果没有及时补充水分,导致血液黏稠,也容易引发心梗。特别是50岁以上、本身有基础疾病的人,更应加强防范,定期到医院检查,不可自动停药或者增减用量。

糖尿病酮症酸中毒

常宇飞介绍,糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的一个急性并发症,早期的表现就是食欲不振、恶心、呕吐,逐渐

发展到皮肤潮红、烦躁不安,以致发生昏迷。

所以,夏天如果出现了“中暑”症状,

未规律口服降糖药物或注射胰岛素,血糖异常升高,经常规处理后症状不能缓解的人应考虑到该病,及早就诊。

低钾血症

低钾血症的早期症状也与中暑相似。而识别到底是低钾血症还是中暑,主要是看体温和进食后情况,低钾

血症体温基本正常,而中暑的人体会异常升高。还有如果低钾血症病情不严重,及时补充含钾食物,症状可明

显缓解,但中暑不会因为进食而有所缓解。

据《北京青年报》

“天象大片”月掩土星25日上演

新华社天津7月23日电(记者 周润健)7月25日凌晨,一次非常适合我国公众观测的奇观天象——月掩土星将震撼上演,感兴趣的天文爱好者一定不要错过。

月球在巡天过程中会有背景行星(或恒星)被它遮挡住,这一现象叫作月掩星。月掩星是天文爱好者十分喜爱的一类天象,特别是月掩金星、火星、木星和土星,这几颗行星都很明亮,视直径也足够大,在望远镜中可以看到月面边缘一点点“蚕食”掉行星的画面,非常有趣。

土星是太阳系中体积第二大的行星,仅次于木星,其赤道平面上围绕着一圈美丽的光环。从天文望远镜里观赏,土星的外形像一顶“草帽”,被誉为“草帽星”。由于土星的形态比较漂

亮,因此月掩土星也是诸多月掩星中非常具有观赏性的一个。

“由于月球和土星相对于地球的角度速度不同,掩星的过程只会持续约1个小时。”北京天文学会会员浦石说,月掩土星的发生与月球及土星的公转周期、公转轨道倾角、黄白交点退行等因素有关,虽然有一定的规律可循,但情况十分复杂。大致有一个周期规律,每隔五六年会出现一个“系列”,即几乎每月一次,但在大多数年份里是看不见的。今年将发生10次月掩土星,但我国境内可见的只有7月25日和10月15日这两次。

本次月掩土星的观测条件比较好,发生在25日凌晨至日出时段,掩带贯穿我国大部分地区,西南地区最先开始,时间为25日凌晨4点半左

右。随着掩带一路北上,掩星开始的时间也越来越晚,天也会越来越亮。到了中原地区,掩星开始时间为5点左右,此时离日出已经不远,仍可在晨光中看到明显的掩始过程。但到了东北地区,掩始时天已经完全亮了,好在土星比较明亮,在白天使用天文望远镜仍然可以看到和拍到。

浦石表示,观测本次月掩土星有两个不利因素:一是土星光环的倾角在今年6月下旬达到最小,在普通望远镜中,预计只能看到土星的圆点上有一道细线。如果想要看到土星光环,最好是使用大口径望远镜。

二是掩终的时候,我国华北、华南、东南等地区已经天亮,月球和土星很可能淹没在天光中。但即使只能见证掩始的震撼瞬间,也是完全值得的。