

行走的降温神器好用吗

专家提醒:存在一定健康风险



小琪跑市场

挂脖风扇、降温喷雾,眼下持续的高温天气,让各种“降温神器”销量走高。然而,这些神器虽能快速降温,但也有人使用后适得其反,有人因为使用降温喷雾导致脸被冻伤,还有人使用挂脖风扇后颈椎疼痛。对此,专家提醒:局部快速降温有健康风险,使用时需小心。

■文、图/记者 王琪 实习生 马彬玉

冰凉项圈、挂脖风扇受热捧

日前,记者走访各大商场看到,手持小风扇、口袋风扇等陈列在最显眼的位置。此外,商场内各种类型的“降温神器”都有销售,挂脖风扇、冰凉项圈、清凉喷雾、消暑冰凉贴……价格在10-66元不等。

要说“降温神器”里的“网红”,当属冰凉项圈。无需充电、没有噪音,只需放在脖子上就能起到降温的作用。这种项圈

一般以PCM(吸收或释放热量的材料)为填充物,该材料在28℃以下自然冻结和液化,可以反复使用。

小孔出风的挂脖式风扇同样深受市民热捧。8月2日,记者在万达广场内试戴了一款挂脖风扇,上面写有“可折叠,360度可调节出风口”,戴上确实能感觉到空气流通后带来的凉爽。

用清凉喷雾一定要远离火源

在走访过程中记者发现,清凉喷雾、消暑冰凉贴一般都会添加薄荷醇、乙醇等成分,降温原理是通过酒精的蒸发带走周围热量,达到快速降温的效果。

记者随机抽取了三款降温喷雾发现,包装上都有“即刻冰凉”“快速降温”等字样,成分包括了水、乙醇、薄荷醇,包装上都有提醒“不可直接与皮肤接触,酒精过敏者勿用”。一款名为凉感喷雾的包装上储存建议写有“避免火源,在干燥通风处存放”。一款冰凉喷雾上写着“避火使用”,但只有一款冰凉喷雾明确注明“本产品为易燃品”。

市妇幼保健院皮肤整形美容科副主任医师陈燕提醒,用清凉喷雾,一定要记得远离火源。清凉喷雾会吸收空气及物体表面的热量,快速造成局部低温,有的甚至可能降至0℃以下。有些喷雾成分包含丙烷这种可燃气体,如果在高温下,周围又有酒精或者明火可能会引起燃烧。

此外,一定要注意“降温神器”中的酒精成分对皮肤的伤害。“这类降温产品多数含有酒精,婴幼儿和皮肤敏感者不要使用。”陈燕提醒,长时间局部降温可能会造成皮肤的慢性冻伤;其次,夏天皮肤出汗多,可能会诱发接触性皮炎。



商场内各种类型的“降温神器”摆在最显眼的位置。



专家提醒:局部降温有健康风险

挂脖风扇、冰凉项圈等“降温神器”是否存在健康隐患呢?市妇幼保健院中医康复科副主任医师罗涛告诉记者,挂脖风扇和冰凉项圈都属于局部降温。“如果不是因为外伤导致的肿胀,不建议采用冰敷或者吹风的方式进行局部降温。”

身体局部降温可能会导致局部血管收缩,血液供应变差,特别是颈部降温后,血管收缩会引起对头部的供血减少,引发头昏头晕。迅速冰敷降温可能会引起肌肉的紧张痉挛,还可能会压迫颈部的血管和神经,导致椎动脉型颈椎病或神经根型颈椎病的发生。挂脖式风扇、冰凉项圈可能会诱发、加重颈椎病。即使是标有“轻感佩戴”的风扇,也存在一定风险。

高温下的健康防护指南系列⑤

夏天饮食要注意 别让胃肠病找上你

■记者 秦洪涛 特约记者 王慧

吹着空调喝着冷饮,吃着烧烤喝着啤酒,这或许不是不少人夏天的标配,畅快的同时,往往也容易引起腹痛、腹泻等各种胃肠病不适症状。如何做好预防呢?十堰市太和医院消化内科主任医师金曙提醒,预防胃肠道疾病,应养成良好的饮食卫生和生活习惯。

胃肠病最常见的症状就是腹泻,而夏季为何腹泻高发?金曙介绍,导致腹泻的原因一般分为感染性腹泻和非感染性腹泻。顾名思义,感染性腹泻就是细菌、病毒感染后引起肠胃不适从而出现腹泻,而非感染性腹泻与日常的饮食和生活习惯有关,一般就是进食过多、过杂的饮食,进而导致消化不良引起腹泻。

“另外,高温天气里,很多人喜欢食用生冷食物和冰冻饮料,这也是造成腹泻的因素之一。”金曙说,很多人的胃肠道比较敏感,进食生冷食物会造成胃肠道的血管收缩,引起胃肠道痉挛,就容易造成腹痛、腹泻。针对钟爱冷饮的人群,金曙建议,除了要及时饮用完、防止孳生细菌外,对于冰冻食物较敏感或者胃肠道敏感的人群,应该控制进食冰冻食物的量,减少对胃肠道的刺激。

炎炎夏日,很多家庭潜意识里觉得食物放到冰箱里保鲜非常保险,拿出来只用加热一下就可以使用,既方便且卫生。殊不知,如果保存不当,冰箱恰恰是细菌

的孳生区。“在我们没看到的地方,很多孳生的细菌会伴着剩菜剩饭进入体内,引发肠胃不适。”因此,金曙建议,在家吃饭的话,每顿的饭菜尽量少做一点,而当天的饭菜最好当天吃完,尽量不吃隔夜菜,这样既健康也不用浪费食材。

冷饮、生啤、烧烤、麻辣小龙虾等食品是夏天的标配,路边摊、烧烤店也总是人满为患。针对在外就餐的情况,金曙建议,卫生条件差的路边小摊应少吃,首选卫生条件好一点的饭店,在点餐时应尽量点一些经过高温消杀、用新鲜食材做的炖菜和炒菜。“不管在家里还是饭店,凉拌菜、卤菜一类熟食尽量少吃。”金曙说,熟食一类的食物,除了在选用食材的新鲜与否很难用肉眼判断外,夏季食物保存的不当,极易变质孳生细菌,给人们带来健康隐患。

金曙介绍,除以上原因之外,不吃早餐、熬夜、长时间待空调房等吃饭不规律、失去节律的生活方式也是容易引起消化道消化不良,从而产生腹泻的因素。

如何预防肠道传染病?金曙建议,在夏季为了保证肠胃健康,要注意生活、饮食的方方面面,不吃生冷、变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯;尽量在家就餐,减少外出就餐,规避掉饮食不规律的生活习惯。同时,夏季不要长时间待在空调房里,可选择在傍晚时分外出锻炼,除了有助于解决消化不良外,还能增强对胃肠道疾病的抵抗能力。

最后,金曙提醒,在夏季出现胃肠不适时,必须及时到正规医院就诊,并且及时服用药物进行治疗。

新华保险荣膺“上市公司卓越表现奖”

■通讯员 雷琴琴

日前,在由《中国经营报》主办的上市公司高质量发展论坛上,“2023年度上市公司卓越表现奖”揭晓。新华保险凭借卓越的实绩荣膺“2023年度金融业上市公司卓越表现奖”。

该奖项以严谨、客观、真实为评价体系,经过专业评选机构及权威媒体等选拔与网络票选,致力于寻找中国资本市场具有投资价值 and 影响力的上市公司,更好地服务中国式现代化建设。

作为一家国有上市金融企业,新华保险始终坚持党建引领,尊重市场发展规律,顺应行业发展形势,聚焦提升公司经营能力和服务水平。2022年,新华保险实现营业收入2143亿元,总保费收入达到1631亿元,总资产超过1.25万亿元,累计为3300多万名个人客户及8.3万名机构客户提供全面的寿险产品及服务。

2023年,新华保险稳中求进,开局良好,第一季度营业收入290亿元,同比增长17.4%;归属于母公司股东的净利润约69亿元,同比增长114.8%;1-6月原保费收入1078.51亿元,同比增长5.13%。