

# 中暑了,不可以吃退烧药降温

## 专家:别被这些“热热”的科学流言左右心智

### “科学流言”榜

中暑了能吃退烧药降温吗?空调是不是开一会儿关一会儿更省电?梅雨季节,千万别被这些“热热”的科学流言左右了心智。6月科学流言榜出炉,都是些初夏人们关心的事。

● **中暑和细菌或病毒感染引起的发热一样,只要吃退烧药降温就会好?**

**真相:**人体的内部体温是由大脑中的下丘脑调节的。下丘脑检查我们目前的体温,并将其与约37°C的正常体温进行比较。当体温偏低时,下丘脑会促进热量的产生和保持;相反,当体温偏高时,就会通过散热或出汗来降温。中暑导致的发热,是因人体的散热中枢

出现问题,无法通过出汗来散发热量,吃退烧药无法让散热中枢恢复正常,反而会适得其反,让症状加重,引发热射病。因此,中暑后应首选物理降温,例如将患者移至阴凉或者空调房,而不是吃退烧药。

● **近期市场上出现多种“黑科技”防晒衣,不仅防晒还能保湿降温驱蚊?**

**真相:**近期市场上出现的“玻尿酸面膜防晒衣”“木糖醇凉感防晒衣”“艾草驱蚊防晒衣”等“黑科技”产品,想法虽然很好,可其实噱头远大于实际。

玻尿酸防晒衣其中所含有的玻尿酸添加比例极低,与医美行业中所用的玻尿酸浓度相差甚远;木糖醇防晒衣只在穿着初期有凉感,时间一长和普通防晒衣没什么两样;驱蚊防晒衣驱

蚊效果一般,普通衣物一定程度上也可遮挡蚊虫叮咬。国标规定只有当产品的UPF(紫外线防护系数)大于40,且UVA(长波紫外线)透过率小于5%时,才可称为“防紫外线产品”。通常,UPF数值越高,对紫外线的防护效果越好。因此购买前,可对防晒衣的防护效果加以核实。

除了防晒性,消费者也要注重防晒衣的材质。从材料来看,涤纶、锦纶所制产品的防晒效果比棉、真丝好;从颜色上看,鲜艳或深色比浅色的防晒效果好;从性能上来看,耐洗涤性好的更易久穿,透气性、透湿性高的更舒适。

● **空调开一会儿关一会儿更省电?**

**真相:**空调频繁开关,反而更耗电。因为虽然空调不工作时不耗能,但启动阶段的能耗很高。重启次数多了,总能耗会超过空调一

直开着的能耗。当然,当空调关闭的时间间隔足够长时,其整体耗电量肯定会少。但关闭间隔过长,人体会感觉不舒服,想要人体舒服,就要缩短空调关闭的间隔时长。在这个前提下,空调开开关关的耗电量一般会更大。

缩小室内温度与室外温度的差距,尽量减少室内和室外的热交换,是最有效的省电方法。

夏季制冷的时候,室内温度的设定不要和室外温度相差太远,26°C是个比较合理的温度,能够在保证人体舒适的前提下,尽量缩小与室外的温差,冬季同样如此。除湿功能之所以省电,一个关键的原因就在于温差小。除了空调与外界空气进行热交换以外,尽量杜绝其他方式的热交换。遮光窗帘和门帘可以有效阻止部分热交换。 本报记者 邵阳

这项「慢」运动对身体有哪些好处?

## 百名中外心脏病学家浦江之畔习太极

昨天清晨,近百位海内外心血管病领域的顶尖专家学者齐聚陆家嘴滨江公园,集体打起了太极拳,他们身体力行向市民传递“心脏康复”和“健康运动”的理念。

东方心脏病学会会议(OCC)是上海市医学会、上海市心血管病分会主办的心血管领域年度盛会。会议不仅聚焦心血管病最新进展,而且始终关注大众心脏健康和科普宣教。备受瞩目的“太极公益活动”已成功举办六届,成为会议的保留特色项目。今年恰逢OCC与世界心脏病学大会(WCC)同期召开,来自30多个国家和地区的的心血管病专家们齐聚上海,因此今年的太极拳队伍更为国际化。

大会主席、复旦大学附属中山医院葛均波院士表示,运动不仅能有效预防心脏疾病的发生,对于心血管疾病患者来说,更是恢复健康的关键。太极拳,这一融合了中华民族深厚文化底蕴的健康之道,以其独特的身心运动方式,让在场专家感受到中式心脏康复“运动处方”的独特魅力。

“太极拳不只是中国传统武术,更是中国传统文化的一部分。它集颐养性情、强身健体等多种功能为一体,刚柔相济,内外兼修,与现代医学中的心脏康复理念相契合,并且对于场地和人员限制较小,易于普及推广,是中式心脏康复处方的一个典范。”葛均波院士说。

众多来自世界各地的心血管病专家也加入到太极拳的行列。既往研究已经证实,太极拳对需要心脏康复的心血管病患者而言有益处,它可以达到低至中等强度运动水平,其中强调呼吸和放松的要点,也有助于缓解心脏压力和心理压力。

研究发现,太极拳能够改善心血管病患者的的心率和心肌收缩力状况,对其摄氧能力的改善作用与快走运动相似。在干预危险因素方面,多项研究结果证实了练太极拳的益处,比如练太极拳的降压效果优于中等强度的有氧运动,平均可降低收缩压8.4mmHg;降血脂方面,长期坚持太极拳锻炼,可以改善中老年人原发性高血压患者的脂质代谢,减少靶器官损伤的发生率,增强心血管系统的应激性、适应性和耐受能力;太极拳可改善冠心病危险因素,提高自主神经功能和有氧运动能力,调节心理状态;常年坚持太极拳运动,可调节脂类代谢,增强对心血管系统的保护机制。 本报记者 左妍

## 一个小仪器 可防近视眼

### 最新研究发现:重复低强度红光可控制儿童青少年高度近视进展

日前举行的2024明眸中国近视防控大会上,上海市眼病防治中心邹海东教授团队公布了一项突破性研究成果:重复低强度红光(RLRL)疗法,可有效控制儿童青少年高度近视,为儿童青少年高度近视防控领域带来了机遇和希望。

2018年全国调查显示,6至18岁儿童青少年总体近视率高达53.6%,其中高三学生高度近视比例更是达到了21.9%,上海地区甚至高达27%。临床上近视防控的方法很多,包括户外活动、阿托品、离焦眼镜、OK镜等,但这些方法主要针对中低度近视控制,缺乏对于已经发展成高度近视儿童的有效干预手段。

### 高度近视儿童的福音

上海市眼病防治中心邹海东教授、许琰副主任医师团队牵头,联合新华医院眼科朱煌教授团队、上海市东方医院眼科崔红平教

授团队等,开展了重复低强度红光(RLRL)控制儿童青少年近视的前瞻性多中心随机对照研究,共同探索重复低强度单波长红光控制儿童青少年高度近视进展的有效性和安全性。

邹海东介绍,研究纳入了192名年龄在6至16岁之间、近视度数达到4.00D或以上的儿童,这些儿童随机分为干预组和对照组。干预组儿童每天接受两次RLRL治疗,每次持续3分钟,而对照组则继续佩戴单焦眼镜。经过12个月的密切随访,结果显示,接受RLRL治疗的儿童平均眼轴长度缩短了0.06毫米,其中一半以上的孩子眼轴缩短超过了0.05毫米,而对照组的儿童眼轴平均增长了0.34毫米。此外,干预组儿童的平均近视等效球镜度降低了0.11D,而对照组则增加了0.75D。这一显著的对比表明,RLRL疗法在控制高度近视进展方面具有明显效果。许琰副主任医师指出,此次研究的成果填补

了高度近视防控手段的空白,为临床医生提供了新的治疗工具,也为高度近视儿童带来了福音。

### 适合6—16岁儿童青少年

低强度红光控制近视主要应用于6—16岁儿童青少年;本次研究采用的是650nm波长的红光,治疗设备是一个台式小型仪器,学生家长可将设备带回家自行使用,操作便捷,治疗依从性高。该研究内容已于2024年6月5日在线发表于国际眼科顶级期刊《OPHTHALMOLOGY》。

目前,低强度红光在控制儿童青少年近视方面的研究仍处于起步阶段,后续将有更多研究聚焦于其作用机制、优化治疗方案以及长期应用的安全性和有效性评价,并推动RLRL疗法早日进入临床应用,造福广大高度近视的儿童青少年。 本报记者 左妍



暑假生活 安全第一

上海市中小學生即將開啓暑假生活,為進一步做好暑期消防安全宣傳教育工作,金山區消防救濟局聯合區應急管理局、區急速救援隊走進轄區學校,對師生進行了細緻全面的暑假前安全教育培訓。

前天是金山區世外學校返校日,區消防救濟局、區應急管理局宣傳人員圍繞消防安全常識、火場逃生自救、防澇水知識等方面,為學生們詳細介紹暑期安全用電、游泳知識和各類消防器材的名稱及用途,並通過互動提問、現場體驗等方式激發大家學習安全知識的熱情,加深其對應急避險的認知。

本報記者 張龍 通訊員 吉飛 攝影報道

## 新民隨筆

### 冷餛飩

王蔚

餛飩不是上海獨有的麵食,但冷餛飩却是海派味十足的一道夏令食品。

北方人喜歡餃子要吃燙的。在上海,餛飩是燙的、溫的、涼的皆相宜。尤其是冷餛飩,完全可以與壽司相媲美。

餛飩,有的地方叫云吞,有的地方叫扁食。上海人對餛飩的愛,首先體現在花色品種上。有誰聽說過“大云吞”“小云吞”“大扁食”“小扁食”嗎?唯有上海灘,大餛飩和小餛飩一直爭奇鬥艷。而說到冷餛飩,卻只有大餛飩撐場面,小餛飩是擠不進這個圈子的。道理很簡單,小餛飩一般是純肉的,就算是蝦仁小餛飩,也是要在餛飩里加鮮肉的。做冷餛飩是不能用純肉餛飩的,三鮮的也不行,只能是菜肉餛飩的,純素餛飩的更具風味。這也反映了上海人的養生之道。

以前,遍及大街小巷的飲食店,每到盛夏,有冷面就會有冷餛飩,這叫標配,但現在很多店里的冷面卻是與冷餛飩拆檔了,原因就是做冷餛飩很“吃功夫”。由於餛飩里有菜,而且最好是七分菜三分肉,所以冷餛飩常溫下保鮮的時間就比較短,只能早檔做的早檔賣光,午檔和晚檔的冷餛飩都要重新做出來。還有,冷餛飩絕對不能干挑出鍋后用

冷水激,必須是在冷氣操作間里用電風扇慢慢吹涼,食品衛生要求遠比熱餛飩高得多。

堂食冷餛飩時,店家會淋上香醋、辣油,一大勺花生醬便是靈魂。在家里,燒了一台子菜,冷餛飩上桌既是主食也是點心,不蘸調料照樣吃得有滋有味。

冷餛飩吃不完,放進冰箱冷藏後再拿出來,是不能再下水燙熱吃的,也不要放微波爐里轉,否則就洋盤了。上海人的辦法是把冷餛飩放到不粘鍋里用素油煎至焦黃。一碟油煎冷餛飩、一碗綠豆粥,再加上一盤醬瓜炒毛豆之類的小菜,這個夏天還有比這更愜意的晚餐嗎?

冷餛飩不僅反映了上海人崇尚低調和做人家的品質,更是將上海飲食的獨領風騷展現得淋漓盡致。