

# 最热时段开启

# 未来十天 天天见 38°C+



■ 今天上午烈日炎炎,路上行人做足防晒准备

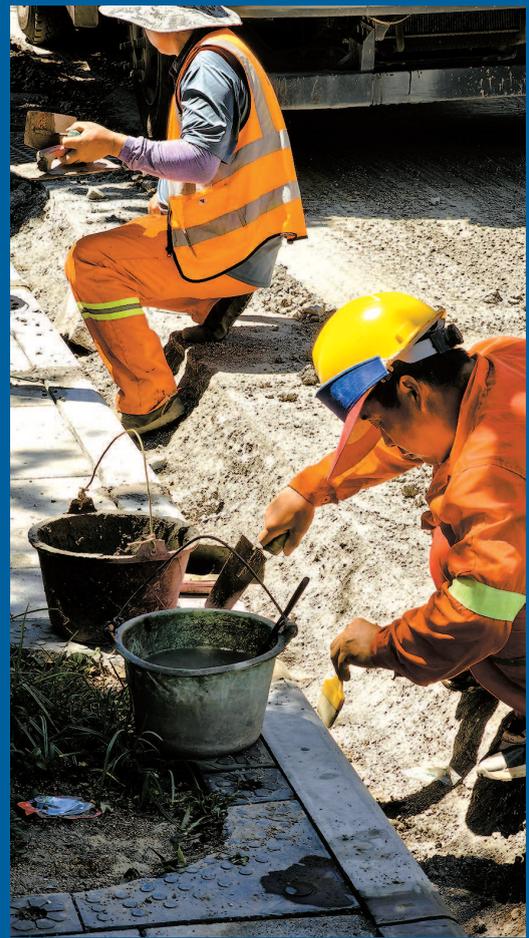
本版摄影 杨建正



丹丹看天气

**本报讯** (记者 马丹)今夏第三轮高温热浪进入最强阶段,今天5时许,本市很多地区气温已超过30°C。8时,高温橙色预警信号就被触发。副热带高压中心强势掌控,本市晴朗少云,西南风犹如热风机,上午11时30分,全市近10个自动气象站的实况气温已经超过38°C,市区徐家汇站气温38.3°C,最高气温接近39°C。气象专家提醒,市民尽量减少在10时至16时最酷热时段外出,外出一定要采取防暑防晒措施。截至今天,上海今夏高温日达22天,已超过常年平均值。

未来十天,由于副热带高压的强势掌控,上海的日最高气温基本保持在38°C以上。这种长时间的连续酷热天气史上少见,与1934年、2013年、2017年和2022年夏季情况类似。据上海中心气象台预报,39°C左右的最高气温至少要持续到本周日前后,下周气温会微弱下调,但仍有37~38°C,体感十分炎热。气象专家说,尽管气温维持在高位,能量条件充足,但由于副热带高压中心盛行下沉气流,对流天气很难发展起来,午后产生大范围阵雨或雷雨可能性不大,即便是有雨水降落,也好似“下开水”,对缓解暑热来说效果薄弱。不过,下周后期,随着副高减弱以及海上热带系统逐渐活跃,局部降水的可能性会增加。



■ 户外劳动者坚守岗位

## “科学流言”榜

### 三伏天更适合减肥?

三伏天是减肥的黄金期,这段时间减肥事半功倍?将数个空矿泉水瓶绑在电风扇前,制冷效果堪比空调?高温让人体感不适,不过也别被这些“热辣滚烫”的流言晕了脑袋。7月科学流言榜新鲜出炉,你中招了吗?

**1.流言:**三伏天是减肥的黄金期,这段时间人们新陈代谢活动旺盛、食欲下降,减肥事半功倍?

**真相:**就医学统计数据来看,季节与减肥并没有较强关联。现实生活中,人们三伏天锻炼后体重下降率确实比平常要多些,这往往是出汗较多、身体水分流失所致。补充水分后,体重又会反弹。如果过度盲信三伏天减肥效果,在天气炎热情况下过度运动和节食,反而更容易引发中暑、电解质紊乱以及脱水等症状,威胁健康甚至生命。

专家提醒,夏季减肥要及时补充足够的水分及电解质,保证身体不脱水。此外,运动强度应适当降低,单次运动时长也要相应缩短、量力而行。对一些有基

础疾病的人来说,三伏天运动更要谨慎。

**2.流言:**将数个空矿泉水瓶绑在电风扇前,制冷效果堪比空调?

**真相:**实际上,“矿泉水+电风扇”并不能改变周围环境的温度。这种装置等效于电扇调高了风速档,人体感觉上会凉爽,但环境温度并不会有效降低,感觉凉爽和温度降低是两种评判标准。

瑞士物理学家丹尼尔·伯努利于1726年提出了著名的“伯努利原理”:在水流或气流里,速度小,则压力大;速度大,则压力小。电风扇产生的风自矿泉水瓶底吹入瓶中,由于瓶口较小,风在瓶口处会产生加速。根据“伯努利原理”,流速越大,压强越小,气体膨胀对外做功后,导致温度下降。

然而,这种降温效果非常微弱,且只限于瓶口附近,人体感觉凉快其实是快速流动的空气使皮肤表面的水分蒸发加快了,蒸发的过程能吸收周围环境的熱量,使皮肤感觉凉快。“矿泉水+电风扇”并不能改变周围环境的温度,

说“堪比空调”有点言过其实了

**3.流言:**XYY染色体异常的胎儿是“天生坏种”,长大后更容易成为罪犯?

**真相:**“天生坏种”的说法并无科学依据,所谓“犯罪染色体”的说法也站不住脚。

“超雄综合征”指男性在正常22对常染色体和一对性染色体的基础上多出一个Y染色体,在男性婴儿中,该病发病率约为千分之一。超雄综合征的确容易导致注意力缺陷,多动和冲动发生率更高等问题。但是,遗传并不是犯罪的决定性因素。对于诊断出XYY综合征胎儿的家庭进行遗传咨询时,应客观告知该类患儿可能出现的临床结局,由家庭视自身情况决定是否继续妊娠。

另外,医生也提醒,在青春期之前及时给予激素替代,以及辅助心理指导等措施可明显缓解症状,提高患者生活质量。早期的遗传咨询和诊断并及时干预至关重要。

本报记者 郜阳

## 饮食提醒

### 外卖勿长时间存放

三伏天是一年人体消耗最多的阶段,如何通过饮食调整来科学养生?又该如何规避夏季食品安全问题呢?

在日前举办的“探寻盛夏食疗秘方,筑牢食品安全防线”2024年食品安全周上海健康大讲堂活动上,上海中医药大学孙丽红副教授和上海食品安全研究会理事刘少伟教授分享了夏季食疗中的养生妙招和食品安全的预防措施。

“夏季要少量多次、适时适量饮水,尤其是在出汗多、运动和洗澡后,要及时补水。另外,可以多喝些淡茶水、菊花茶、百合绿豆汤、百合银耳汤等,这些都是防中暑、解暑热的饮品。”孙丽红介绍,“对于夏季出汗多、易伤津液的特点,乌梅、葡萄、杨梅、李子、柑橘等酸味食物可敛汗生津、健胃消食,菜肴中也可加一些酸醋,既能调味杀菌,又能增强食欲。”

中医认为:夏属火,其性热,通于心,主长养,暑邪当令。可见,夏季的另一个养生重点就是养心安神。孙丽红建议,可适当

多吃一些凉润养心之品,以解暑清心。另外,苦味食物能够清心火,有助于夏季养心,饮食中可以适当增加一些苦味的食物。

夏季的食品安全问题也要格外重视。刘少伟提醒,网上订餐时要选择网上公示有效证照、餐饮食品安全量化等级高、距离近的餐饮服务单位,尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等高风险食品。收到食品后,要检查外包装是否贴了有效防止外卖食品在送餐过程中受到污染的密封措施,及时食用,勿长时间存放。

近年来,不少水果店和街边小摊的“果切”因食用方便、品种繁多,受到不少消费者的青睐。不过,这些“果切”很可能会成为“窜稀神器”。刘少伟介绍:“谨防‘果切’用霉变的水果滥竽充数。而且,水果切开后存放时间久了,其中的维生素很容易氧化、流失,造成营养含量降低。若存放时间过长或保存不当,易受细菌污染。因此,建议大家尽量不要购买。”

本报记者 左妍 通讯员 瞿乃婴

## 新民随笔

### 人均2.6平方米背后

金雷

虽然夏日炎炎,但是依旧抵挡不住人们健身的热情。在朋友圈中,到各种室内场所进行健身的市民并不少。据最新统计,上海人均体育场地面积已达2.6平方米。2.6平方米是什么概念?打个比方,你可以独享一台跑步机,或者放下一张瑜伽垫,不受干扰地唤醒自己的身体。

运动健身,上海市民是勤勉的,是将其纳入日常生活的。民有所呼,必有所应。体育、民政、卫健等系统合力,健身场所的建设和管

理有了今天的成就。人均2.6平方米不仅是一个数字,背后是不断贴近市民需求的服务内容。

其中,适老化是重要的考量之一。打造15分钟健身圈、如何让老龄市民方便地健身,一直是体育场地建设的工作方向。像长宁区法华镇路上的为老服务中心,因为社区食堂饭菜可口、价格实惠,颇受欢迎。来多了,居民发现,中心

还开设长者运动健康之家,里面摆着慢跑机、推拉器,还有社区体育指导员现场指导。运动健身+社区食堂,也给中心带来更多人流,促进核心业务增长。

如果说运动健身+社区食堂聚合的是社区服务功能,那么聚合全人群则是健身场地的新尝试。在杨浦区大桥街道社区市民运动健康中心,3楼是长者运动健康之

家,同一层还有青少年体培中心,走上5楼,是适合中青年的市民健身驿站。300多平方米的室内空间配备了体质测试设备。这家中心距离地铁出口非常近,不少附近社区的上班族,下了班会直接来这里练上一两个小时。

过去一年,上海新增体育场地面积251.6万平方米,完成健身设施重点项目1888个。在加强适老

化、适儿化服务外,更多顾及全龄段人群的需求。顺着这个思路,社区运动健康中心、职工健身驿站纷纷落地,因为费用实惠,出入便捷,降低了市民健身的成本,提升了他们健身的乐趣。职工健身活动还与市民运动会打通,今年市总工会会同市体育局推出的首届上海职工健身汇,就纳入第四届市民运动会的市级品牌项目。