

## 饮食科学

## 伏天适合调饮食

**吃水果、天天有。**夏季是各种水果集中上市的季节,方便人们养成“每天吃1~2种水果,一周不重样”的好习惯,既兼顾了多样性,又不容易吃过量。除了直接吃,还可以把水果做成营养均衡的美味,如用桃子、芒果、香蕉拌酸奶,或用菠萝搭配肉类做成菠萝咕咾肉等。水果能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,有利于在多汗的夏季维持体内电解质平衡。

**多吃豆、换花样。**很多人觉得豆类不好吃,日常摄入量不足。其实,将豆类加工一下就有

很大的不同,比如把大豆制成的甜豆花冰镇一下代替甜品,煮点薄荷绿豆汤来消暑,或是与朋友小聚时加盘糟卤毛豆。加工后的豆类不仅味道更有层次,一些抗营养因子也被去除,更容易被消化吸收。无论大豆还是杂豆,都是高营养素密度食材,富含钙、镁、钾、叶酸、膳食纤维等重要营养物质,蛋白质含量也很高,能帮助人们在没胃口时补充营养。

**多补水、少喝酒。**夏季气温高,人们对于水分的需求量会相应增加。因此,伏天更容易养



成多喝水的好习惯。一般来说,低身体活动水平的成年男性每天需喝水1700毫升,成年女性需喝水1500毫升,在高温或强体力劳动的条件下,可适当增加。除了白开水以外,还可根据

口味选择柠檬水、绿豆汤等。夏天人们常用“解渴”的冰镇啤酒,反而会加速脱水。因此,为了更好地解渴,人们可以借此机会,养成喝健康饮品的习惯。

**慢慢食、细细品。**炎炎夏日,高温可能导致代谢率上升,消化液分泌减少,如果吃饭狼吞虎咽,就容易造成消化不良。细嚼慢咽不仅能有更丰富的味觉体验,还有利于消化吸收。如果能在伏天养成慢食细品的好习惯,不仅会增加进食的幸福感,还降低了报复性进食的可能性。

张海燕/文

饭前先拍照  
饮食质量高

美食当前,很多人不会立刻拿起筷子大快朵颐,而是先拿出手机拍下美照。有研究发现,这个习惯有助于提高饮食质量。

研究人员表示,人们很难准确记住自己吃过什么,但饭前拍照有助于评估营养摄入情况。随着人工智能技术的进步,利用食物照片分析营养摄入技术指日可待,人们可以更全面地了解自己的食物摄入情况,以便改善饮食习惯,提高饮食质量。

陈林烽/文

## 夏天怎么穿更凉快

人体的散热方式主要有四种:辐射散热、传导散热、对流散热和蒸发散热。许多人小时候都曾在炎炎夏日偷偷打开冰箱门,借着冰箱的冷气获取一些凉意。这就是辐射散热,它是指人体以热射线的形式将体热传给外界的较冷物体。辐射散热是人体主要的散热形式,一般会受到两个因素的制约:一是有效散热面积,二是体表温度和外界温度的温差。当外界温度较低时,人体会向外散热,衣服穿得少也

就意味着有效散热面积大,自然会觉得凉快。但当外界温度较高时,人体不但很难通过热射线的方式散热,反而会吸收周围的热量。此时,衣服的作用就来了:可以阻止人体吸收辐射。

所以,在出门之前,不妨先看一下实时气温。当外界温度低于人的体表温度(36℃~37℃),且阳光相对温和时,穿得越少越凉快;而当外界温度高于人的体表温度,且阳光较毒辣,则露肤度少一点,穿得

多一点更能隔热。

此外,夏天穿什么样的衣服同样很重要。在面料材质上,夏季宜穿亚麻、真丝材质的面料,薄款的棉质面料、精纺薄款羊毛面料也是不错选择,这些材质吸湿透气性很好。运动的时候,建议选择速干类的面料,可加快汗液蒸发。在服装版型上,推荐选择宽松的版型,面料与皮肤之间的空气层足够大,可以增加空气对流散热。

肖辰/文

## 空调一开一关更省电吗

虽然空调不工作时不耗能,但启动阶段的能耗会很高。重启次数多了,总能耗会超过空调一直开着的能耗,而且空调工作时间越长,这种对比越明显。

空调是以制冷剂为载体将热量来回搬运实现制热或制冷的,而压缩机就相当于空调的“心脏”,通过压缩空气实现热量的来回搬运。空调启动时,压缩机的转速会从0开始增加,直至指定速度。这个过程耗能最多,包括压缩气体的做功耗能、摩擦耗能、随机振动耗能,还有启动耗能,也就是让转子加速的耗能。转子越大,此部分消耗的能量越多。

想要空调省电,更有效的做法是尽量减少室内和室外的热交换,空调不用的时候彻底断电,合理利用睡眠模式以及使用变频空调。

人民/文



## 被蚊子叮咬后怎么处理

专业人士介绍,蚊子是温带和热带地区常见的昆虫,它们对温度有一定的适应性。一般来说,蚊子的适生温度范围在15℃~35℃之间,在28℃~30℃这个温度区间内,蚊子最活跃。当温度超过了35℃时,蚊子的代谢速度会加快,消耗的能量也会增加,导致其生命周期缩短。可见,高温对蚊子的生存具有一定的限制。

夏日被蚊子叮咬后要怎么处理呢?实验结果显示,被蚊子叮咬后,如果不搔抓,痒感会随着时间逐渐降低,约1小时后几乎就不痒了。但大部分人都希望能更快速有效地止痒,专业人士推荐了一些止痒方法。

**冷敷法。**使用冰袋或毛巾包裹冰块,敷在被叮咬的部位。冷敷可以收缩血管,减少炎症反应,从而缓解瘙痒和肿胀。

**碱性物质中和法。**将肥皂蘸水后涂抹在叮咬处,或者取少许牙膏涂抹在叮咬处。蚊子叮咬后释放的唾液呈酸性,碱性物质如肥皂水、牙膏中的成分可与之发生中和反应,减轻瘙痒和红肿。

**清凉舒缓法。**用花露水、清凉油直接涂抹在被叮咬处。这些物品中的清凉成分能迅速带来舒适感,缓解瘙痒。

**口服药物。**如瘙痒严重,影响正常生活、睡眠,可遵医嘱服用马来酸氯苯那敏片、盐酸西替利嗪片、氯雷他定片等抗组胺药物。

专业人士提醒,选择哪种止痒方法取决于个人的实际情况。被蚊子叮咬后切忌乱抓乱挠,以免抓破皮肤,造成细菌感染。平时可使用蚊香、蚊帐、驱蚊液等防蚊方式,减少被蚊子叮咬的机会。

虞晔/文

## 高温天用防晒喷雾 谨防着火

烈日炙烤,热浪滚滚,很多人外出会使用防晒喷雾。市面上的防晒喷雾成分里大多含有乙醇、丁烷、异丁烷等可燃成分,遇到火就会燃烧。专业人士提示,当人的皮肤上大量涂抹这种防晒喷雾时,遇到明火会着火。高温天使用防晒喷雾,要远离火源,注意防火。

防晒喷雾里含有的易燃物质,具有一定的挥发性。要注意,使用防晒喷雾应在空气流通的场所,不在狭小密闭的空间内使用。使用时远离火源、热源、静电、撞击等,避免将产品或使用

完的空罐刺穿或投入火中。注意将防晒喷雾存放在阴凉干燥通风的环境中,避免阳光直晒。防晒喷雾的罐体受高温或碰撞,容易加快罐内液体汽化,压力会急剧升高,超过罐体的耐压度时会爆炸,千万不要把防晒喷雾放在车里,以免高温暴晒引起自燃或爆炸。

除了防晒喷雾外,杀虫剂、花露水、香水也是易燃物品。夏季是火灾高发期,不要让这些喷雾剂接触明火,也不要将这些喷雾剂放在高温、密闭的环境中,以免引发火灾。

程波/文

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我  
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网