

防暑降温

高温天气，冷饮怎么吃不伤脾胃？

高温炙烤下，冷饮成了许多人消暑的刚需。然而，清凉与健康往往难以两全，“吃冰伤身”的说法总让人在畅快之余多了一丝顾虑。冷饮到底该怎么吃才安心？日前，国家健康科普专家库成员、中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽受邀参加健康中国政务新媒体平台开展的“健康大家谈——国家健康科普专家系列直播活动”，为大家进行专业解答。

问：都说没有冷饮的夏天是不完整的。“吃冰伤脾胃”的说法到底对不对？

何丽：从中医角度来讲，脾脏喜温恶寒。大暑时节，湿热之气本就容易困住脾胃，导致脾胃运化功能减弱，寒凉饮食易对脾胃造成损伤。

大量饮用冰饮或食用冰西瓜、冰淇淋等，会让胃部血管急剧收缩，肠胃蠕动速度放缓，进而出现食欲下降、腹胀暖气、餐后积食等问题。寒湿堆积在体内，还可能引发大便黏腻、四肢沉重、面部出油、身体水肿等问题。

经期女性、老人、儿童以及脾胃虚弱、湿气重、畏寒怕冷、经常性腹泻人群，如果频繁吃冰，会持续损耗脾阳，造

成水湿代谢失常，出现内寒与外湿交织的情况，表现为经常性疲惫乏力、长期食欲不振、痛经加剧、晨起口苦痰多。

仅有小部分体质耐热人群，比如体质偏热、易上火、常年不怕冷的青壮年，偶尔少量吃冰，依靠自身充足的阳气可代谢化解，大多不会出现明显腹胀、乏力的情况，但依旧会短暂影响肠胃消化功能。

总之，并非吃一次冰就会损伤身体。湿热环境下，频繁空腹猛吃冰，必然损伤脾胃。

问：既然冷饮并非绝对不能碰，怎样吃才能既享受美味，又不伤身？

何丽：

1. 温度宜“凉”不宜“冰”
建议避免食用 0℃ 及以下

的冰品，如冰淇淋、冰镇西瓜、冰水等。最佳选择是 4℃—10℃ 的冷藏微凉食物。可将食材放入冰箱冷藏 1—2 小时，达到触感凉而不冰手的程度，这样能在保留清爽口感的同时，最大限度减少寒气对脾胃的直接刺激。

2. 时间选对，效果翻倍

在空腹状态下或饭后半小时内，应严格避免食用冷饮。吃冷饮的最佳时间是饭后 1 小时左右。午后最热时段可少量食用。

3. 控糖减负，温和解暑

市面上常见的冰奶茶、雪糕、冰镇果汁，不仅寒凉，还含有大量糖分。甜食容易加重体内湿气，寒凉则损伤脾胃阳气，二者结合，对身体的负面

影响更为明显。日常消暑，更推荐酸奶、绿豆汤、凉白开等自制无糖或少糖饮品，在冰箱冷藏至微凉即可，解暑同时不伤脾胃。

4. 食后暖胃，驱寒护阳

食用冷饮后，可小口慢饮半杯温水或含服一小片生姜，帮助驱散胃中寒气，防止寒湿滞留体内。

问：越喝冷饮越觉得渴，是怎么回事？

何丽：“冷饮越喝越渴”并非心理作用，而是有明确的生理学依据，主要涉及以下 3 重机制。

1. 低温抑制唾液分泌

低温会刺激食道和胃黏膜，还会引起全身汗液及唾液分泌量下降。唾液变少后，口

腔润滑度降低，反而会加剧口干的感觉。

2. 高糖引发细胞脱水

市场上售卖的冷饮大多含糖量较高，尤其是果糖。大量糖分进入血液后，会迅速升高血浆渗透压，导致细胞内水分向外渗透，造成细胞脱水，从而向大脑发出更强烈的口渴信号。冰西瓜、冰淇淋、冰奶茶这类食物带来的问题最为突出。

3. 缺乏电解质无法解渴

冰水仅能带来短暂的物理降温，却无法补充出汗时流失的钾、镁、钠等电解质。单纯补充水分而不补充电解质，难以真正缓解暑热带来的深层干渴。

（据《健康报》）

“桑拿天”如何防暑

眼下，一场纵贯南北的“桑拿天”正在影响我国不少地区，出门仿佛置身蒸笼，让人体感非常不适。“桑拿天”究竟是怎么来的？对健康有什么影响？如何科学应对？

“桑拿天”的形成是多种气象因素共同作用的结果。首要推手是副热带高压。当这一暖性高压系统稳定控制我国中东部地区时，其内部下沉气流会因绝热压缩使近地面气温升高，同时抑制空气对流，如同给大地盖上“保温被”。

其次，夏季风充当了“水汽搬运工”，把海洋上的暖湿空气源源不断地输送过来，导致空气相对湿度剧增。

此外，城市热岛效应也加剧了闷热感，密集的建筑物和人为产热使城区气温高于郊区，高楼阻挡又使得微风甚至静风条件增多，热量难以散发。

再加上今年中伏长达 20 天，全年三伏更是达到了 40 天的“加长版”，这意味着高温高湿的闷热周期被拉长。当前及未来一段时间，我国大江南北同步开启“蒸笼模式”，从东北、华北一直闷热到江南、华南。

湿热天气诱发疾病

“桑拿天”里，衡量人体实际冷热程度的体感温度受湿度影响极大。比如，当相对湿度超过 60% 时，

高温高湿组合后的体感温度会比实际温度高出 5℃ 以上。

高湿环境对人体散热系统极不友好。人体主要依靠汗液蒸发散热，但湿度超过 60% 时，汗液难以蒸发，热量被锁在体内。这会加重心肺负担，心脏需加速泵血帮助散热，极易诱发急性心脑血管疾病。

同时，持续闷热易引发中暑甚至致死率极高的热射病；潮湿环境还极易滋生霉菌，增加过敏及皮肤病风险；大量出汗也会导致脱水或电解质失衡，影响循环系统功能。

补水降温是关键

面对“桑拿天”，公众需采取科学的防护措施，特别是老人、儿童、慢性病患者及户外工作者等高风险人群，需要及时补水，避暑降温。大量出汗后可饮用淡盐水或电解质饮料，切忌猛灌白开水，以免引发“水中毒”。饮食上保持清淡，尽量不吃隔夜饭菜。

外出时，尽量避开 10—16 时的高温时段，建议穿浅色、透气的纯棉或麻质衣物，佩戴遮阳帽和太阳镜。户外工作者一旦出现头晕、乏力、心悸等中暑先兆，应立即转移至阴凉通风处休息；若症状加重或出现高热、意识模糊，须立即拨打 120 就医。

（据《经济日报》）

夏季高温，空调成为家家户户消暑降温的刚需。空调如何使用更省电、更健康？就此，记者采访了电力与家电领域专家。

“空调开 26℃ 最省电”，这一说法是否科学准确？南方电网广东电网公司供电服务中心工作人员燕宪瑞给出解答：26℃ 并非绝对最省电温度，而是兼顾人体舒适、健康与节能的推荐设定值。

影响空调制冷耗电量的因素较多，其中较为关键的是室内外温差——温差越小，压缩机负荷越低，耗电越少。“空调制冷实际上是将室内的热量‘搬运’到室外，室内外温差越大，热量传回室内的速度就越快，空调为了维持低温，压缩机就必须长时间保持高功率运转，耗电量自然越高。”燕宪瑞说。

26℃ 之所以被广泛推荐，在于它贴合人体体感，是大部分人的温度舒适区。以广东为例，当室外气温超过 35℃ 时，在空调设定为 26℃ 的基础上，每下调 1℃，耗电量将增加 6%—10%。可以说，26℃ 是兼顾多方需求的“最大公约数”。

谈到省电技巧，相关专家给出 4 条实用建议：一是勤清洗，定期清洗内机滤网，避免灰尘堵塞导致制冷效率下降；二是巧搭配，采用“空调 + 风扇”组合，借助空气流动让体感温度降低 2℃—3℃；三是善用模式，南方梅雨季节巧用“除湿模式”，湿度下降后会感觉更凉快；四是分时用电，利用夜间低谷时段（0—8 时）合理使用空调，降低用电成本。

如何平衡节能与舒适？美的空调国内产品开发中心主任刘乾坤表示，重要原则是避免过冷、减少直吹、保持湿度、稳定温度。

温度设定上，室内外温差宜控制在 8℃—10℃ 以内。

模式选择同样有讲究。优先开启“无风感”“防直吹”功能，或手动将导风板向上调节，利用冷空气下沉原理实现均匀制冷。长时间开空调易导致室内空气干燥，可开启“加湿模式”，或者通过摆放加湿器、水盆等方式，将室内湿度维持在 40%—60%，体感更舒适。

空调的选购与日常维护，也直接关系到制冷效能与使用体验。购买时优先选择新国标一级能效产品，同时关注 APF（全年能源消耗效率）值，数值越高综合能效越好。应根据房间面积选择空调匹数，避免匹数过大造成浪费、过小影响制冷效果。按需选择附加功能，例如南方地区优先选择带独立除湿功能的型号，干燥地区可关注加湿功能，卧室首选低噪声产品。在日常维护上，建议每两周运行一次空调自清洁功能，每年进行 1—2 次室内机深度清洗。

夏日使用空调，既要计算好账本，也要呵护好健康。科学设定温度、灵活运用模式、定期维护设备，实现舒适与节能的“双赢”。

（王云杉）

空调开 26℃ 最省电吗

