

资讯

警惕避暑“神器”变伤身“利器”

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁 通讯员 尹晶 朱文青 实习生 蒋蓉蓉

热、热、热！眼下，今年以来最大范围高温正在影响我国，湖南同样也“火力全开”，高温预警天天见。据省气候中心监测，今年以来，湖南省平均累计高温日数6.7天，较常年同期（5.3天）多出了1.4天。

炎炎烈日下，有人戏称空调房才是最佳的避暑胜地，而除了让人“续命”的空调外，被高温“折腾”的人们，还有着不少避暑“妙招”、夏日“神器”。但你知道吗，这些“妙招”“神器”使用不当，同样会对我们的健康造成威胁。



晴热当道的长沙，外出都要“全副武装”。图/吴小兵

贪凉吹整夜空调，八旬娼面瘫了

今日女报/凤凰网(通讯员 周晓英)进入盛夏，长沙高温持续待机，空调成了很多人生活的必需品，但吹空调不当可能会诱发疾病。近半个多月来，长沙市第三医院中西医结合科的针灸治疗室已收治因贪凉致面神经炎的患者多达12位。

“我以后吹空调会注意，不对着脸吹，时间也不吹久了。”7月12日上午，病愈出院的罗娼感叹道。半个月前，她因为贪凉吹了一夜空调，第二天一早起床竟发现嘴角歪向了左侧，无法自行归正，导致漱口时嘴角漏水，更别提喝水进食了。除此之外，她的右眼睑也无法全部闭上。罗娼赶紧来到长沙市第三医院就诊。

接诊的中西医结合科副主任医师周凌燕一看，罗娼嘴角歪斜，鼓腮漏气，鼻唇沟变浅，右眼睑闭合不全，右侧额纹消失，结合病史，考虑罗娼为面神经炎。

周凌燕介绍，面神经炎俗称面神经麻痹、面瘫，主要是由于面神经受损导致面肌瘫痪，主要表现为口角歪斜，鼻唇沟变浅，讲话漏风，流口水，不能完成皱眉、闭眼、吹口哨等动作，味觉减退。面神经炎的发病因素主要与受凉及病毒感染有关。人们在使用空调降温避暑时，喜欢对着风口吹。殊不知，人在直对着风口吹了较长时间后会经气阻滞，对面部的肌肉活动不利。除了直吹、久吹空调风扇外，在乘车、户外乘凉、洗浴、饮酒后，如果风直吹头面部，也容易引起面神经炎。

周凌燕提醒，年老体弱、病后初愈的人群在吹空调风扇时应多加注意，不要在窗隙久坐或睡眠。如果发现自己出现了口角歪斜、眼睛闭合不全、鼻唇沟消失等症状，及时前往医院就诊。

“胖墩瘦身夏令营”开营，46名肥胖孩子开启甩肉之旅

今日女报/凤凰网(通讯员 田雪 覃雅芬)7月13日，湖南省儿童医院第20期“胖墩瘦身夏令营”正式开营。此次瘦身夏令营有来自全国各地共46名“小胖墩”参加，其中女孩12人，男孩34人，总体重2994.9公斤，平均体重65.1公斤，最重的达到110.5公斤。在为期14天的训练中，儿童保健、消化营养、内分泌、肝病中心、中医、健康管理等八大学科博士专家团为他们量身定制“健康、运动、营养、中医”四大处方。每个孩子定下了减重目标，开启了今年最让人期待的甩肉之旅。

据湖南省儿童医院2021年对长沙市47.86万中小学生体检数据显示，体重超重的检出率为12.46%，其中，男生占6.53%，女生占5.93%。肥胖不仅影响形象，更重要的是影响生理发育和身心健康。肥胖儿童普遍存在性发育不良、性早熟、高血压、高血脂、脂肪肝等健康问题，也常表现出孤独、自卑等心理问题，对以后的升学、择偶、就业等多方面造成影响。

长沙一男子因“清凉喷雾”被烧伤 网红降温喷雾遇明火会燃烧

一秒降温，瞬间冰凉？在购物平台上搜索“清凉喷雾”，展示的产品五花八门，但销量都还不错，不少消费者给予了好评，称之为“清凉神器”。但小心，“清凉神器”使用不当，很可能会变“速燃利器”。

长沙市民尹先生就遭遇了这样的事。他进入自家车上时，拿出自己购买的降温喷雾喷在车内空间，温度骤降，车内确实凉快了。但五分钟后，尹先生下意识地拿出打火机点烟，不料，车内瞬间“砰”的一声，燃起了明火！尹先生立即下车并呼救，火势很快被控制住，但尹先生的面部和双上肢被烧伤，并迅速肿起水疱。



尹先生在朋友的陪同下立即赶往湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形科就诊。值班医生检查后发现，尹先生双上肢、颜面部肿胀明显，伴水疱形成，疱液透亮，部分烧伤创面皮肤剥脱，烧伤面积达到了体表面积15%。医生立即予以伤口处药、预防感染等处理，现在尹先生的病情已经稳定。

“市面上很多的降温喷雾剂，产品成分含有液化石油气，而液化石油气的主要成分是丁烷、丙烷等。”该科主任周忠志介绍，这种“清凉神器”宣称“一摇一喷”就可以马上达到降温的效果，不少人买

来用于太阳暴晒过的车内，或喷在衣服或皮肤上，一旦遭遇热源和明火，就有燃烧爆炸的风险。

周忠志表示，网红降温喷雾不仅遇明火会燃烧，而且人体长时间接触丁烷、丙烷等成分也极易中毒，如果丁烷含量大还有可能导致冻伤。“大家一定要谨慎使用这类降温喷雾，同时也要注意，其他防晒喷雾、止汗类用品，或头发定型产品、指甲油、卸甲水、香水、花露水等，不管是使用还是存放，都应远离火源。”

周忠志还提醒，一旦不慎发生意外，不要慌张，应立即脱离火源，并予以冷水或自来水冲洗烧伤部位20分钟左右，绝对不能强行将烧伤部位的衣物扯下，避免二次伤害。冷却伤口后，应及时到正规医院就诊，不要听信偏方。

福建一男孩运动后喝冰饮去世 热天运动后喝水很有讲究

炎热的夏天，在运动、出行后喝上一瓶冰饮料，听上去就很畅快淋漓，很多饮料广告也是这么拍的。

不过，一时的畅快可能会带来严重的后果。

近日，福建一男孩因运动后猛喝冰饮料诱发心梗猝死，相关话题冲上了微博热搜。网友在感到惋惜的同时，也关注到了运动和冷饮之间的问题。

南华大学附属长沙中心医院急诊科副主任医师赫留党表示，从医学和养生的角度来讲，他非常不建议运动后喝冰饮料。

“在运动刚结束后或者是很热的天气，人体的毛细血管是打开的，我们叫血管扩张，原理就是热胀冷缩。”赫留党说，在这种情况下，一杯冷饮或者一个冷水澡，都会刺激血管，让血管突然收缩，包括心脏和其他内脏的血管。喝下冷饮后可能引发胃痉挛和胃痛，对于有基础疾病的老年人、有先天性心脏病的病人来说，血管一下子痉挛或闭塞，极易引起突发性猝死。

运动之后，喝水喝得不对还会引起电解质紊乱，严重者也会危及生命。“我们出了很多汗之后，身体的电解质，包

括钠、钾等都排出去了，如果大量喝矿泉水或者纯净水这类不含电解质的水，体内的电解质会明显降低，甚至导致心脏呼吸骤停。”赫留党同样不建议运动后大量喝运动饮料，“运动饮料的电解质含量比矿泉水纯净水多一些，但含糖量高，含糖的饮料都有利尿的作用，会加速体内水分的丢失。”

那么，运动过后到底该怎么喝水？“一是不能短时间内大量喝水，二是喝淡盐水，在凉白开或者温白开里放点盐最好。”赫留党告诉今日女报/凤凰网记者，淡盐水才是最好的运动饮料。

爆珠让口罩更清凉？易诱发呼吸道疾病

气温直逼40摄氏度，很多人大呼口罩实在是“戴不住了”。确实，在夏天戴口罩，闷热加倍不说，口罩还容易被汗水打湿，甚至会闷出一脸痘。所以，各式各样的口罩防闷“神器”在网络走红。

连日来，今日女报/凤凰网记者在各大购物平台搜索关键字，口罩爆珠、口罩香薰扣、口罩清新贴等“神器”销售火爆，尤以口罩爆珠的销量最好，有店铺的月销达1万以上。

有顾客评论称，口罩爆珠携带很方便，挤爆在口罩内侧就能保持清新的味道，“在炎炎夏日很实用”。而商品页面详情则显示，该款爆珠含有薄荷和广藿香，可以清新呼吸、提神醒脑。

一颗小小的爆珠，真的能给夏日给我们带来更好的口罩体验吗？

“实际上作用并不大。”赫留党表示，戴口罩最主要的作用是防病毒，口罩爆珠的成分多为薄荷油、清凉油之类的，可以短暂地改善呼吸道的体验感，但对

口罩的防护作用没有提升。

而且，口罩爆珠的味道可能会引发呼吸道疾病或者过敏。“常见的症状可能是流鼻涕、打喷嚏、哮喘、过敏性鼻炎患者不适合用，慢阻肺病人使用口罩爆珠也可能诱发支气管痉挛。”此外，它还容易引起过敏人群的皮肤不适反应。

赫留党提醒，平时戴口罩要4个小时更换一次，夏天戴口罩，湿了就得换，“因为口罩的透气性、密闭性和防护性都已经降低了”。