

夏季怎样午休更科学

夏季天气炎热,人容易疲惫犯困。一场午间小憩,能为身心带来片刻舒缓。然而,对于午睡,许多人心存疑惑:午睡时长应如何把握?趴在桌上睡能否解乏?为何有时午睡后反而更疲惫?针对这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

北部战区总医院精神心理科主治医师黄鸿飞指出,午睡能够显著提升注意力与警觉度,调节情绪,减少易怒、冲动和情绪耗竭感。除此之外,午睡还可以降低交感神经兴奋度,让心率平缓下降、血压保持平稳,缓解日间应激压力,从而降低罹患冠心病等疾病的概率。

然而,午睡的益处是建立在科学时长之上的,不同年龄段需求差异明显。黄鸿飞介绍,学龄前儿童需要较长午睡时间以助力大脑发育,青少年和成年人以20分钟至30分钟为宜,老年人夜间睡眠较浅,午睡应严格控制在15分钟至30分钟。“成年人午睡不宜过久或过晚,否则容易干扰夜间睡眠,得不偿失。”他说。

山西白求恩医院神经内科副主任医师任刚补充说,并非所有人都必须午睡。夜间睡眠充足、白天精力充沛者完全可以不睡。如果夜间睡眠不足、白天困意明显,适度午睡是必要的,但必须严格控制时长,避免进入深睡眠。“午睡过长会使夜间睡眠碎片化,这是导致高血压、心血管疾病的重要危险因素。”他说。

对于午睡后反而更累的现象,任刚解释,一旦午睡超过30分钟,很容易进入深度睡眠,此时若被闹钟或外界突然唤醒,大脑无法快速切换至清醒状态,就会出现头晕、昏沉、乏力等不适。除此之外,午睡时间过晚(如下午3点以后)、午餐过饱过油、趴桌睡压迫神经等,也是导致午睡后更乏力的常见诱因。

任刚建议,午睡宜遵循“饭后适当活动再躺下”的原则,例如饭后散步半小时再小睡,或吃完饭20分钟后再午睡。此外,通过聆听引导音频进入深度放松状态,也能达到缓解压力、提升注意力的效果。来源:人民网

面对高温「烤」验
收好防暑「凉」策

日前,天津市卫生健康委与市疾病预防控制中心联合举办2026年“季节与健康”月度(6月)新闻发布会。市疾病预防控制中心专家提醒市民,进入夏季后天津市已出现多次高温天气,市民应注意避免夏季高温天气带来的中暑等健康危害。

市疾病预防控制中心环境健康与公共卫生所环境与健康监测评价科崔玉山副主任医师介绍,高温不仅可导致中暑,还可加剧循环、呼吸、泌尿等系统疾病的发生发展。高温天气需要做好防护的重点人群除儿童、孕妇、老年人等敏感人群和慢性基础性疾病患者之外,还包括外卖员、建筑工人等户外作业人员。

崔玉山说,预防中暑等健康危害,要尽量避免在高温天气剧烈活动,温度较高时,儿童、孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;外出穿轻便、宽松、浅色的衣服,并使用防晒用品;户外工作人员在中等强度作业中应每15至20分钟喝200至300毫升淡盐水或运动饮料,补充水分和电解质;要注意在口渴前喝水;外出随身携带解暑药品,若出现头晕、头痛等中暑先兆症状,应尽快转移到阴凉处休息,服用解暑药品、补充水分;出现肌肉痉挛症状还要适当补充含电解质的饮品,若持续不适要及时就医;出现皮肤灼热、意识模糊等重度症状时即刻就医或呼叫救护车,同时对颈部、腋窝和腹股沟进行降温,保持通风。来源:光明网

守护餐桌安全 生鲜肉菜如何正确存放?

守护家庭餐桌安全,生鲜食材的储存至关重要。合理分装、规范存储既能延长食材保鲜周期,还能有效抑制细菌繁殖。那么,不同的食材可以在冰箱储存多少天?日常又该如何科学存放?

根据《中国居民膳食指南(2022)》,在零下18℃冷冻条件下:新鲜猪肉、牛肉、羊肉,可存放4—12个月;新鲜贝类、鱿鱼,3—6个月;新鲜鸡肉,12个月;新鲜鱼肉(多油脂),不超过4个月;新鲜鱼肉(少油脂),6—8个月;肉馅(猪、牛、羊、鸡肉)3—4个月;熟肉2—6个月。

在保持4℃冷藏状态下:新鲜猪肉、牛肉、羊肉可存放3—5天;新鲜贝类、鱿鱼,1—2天;新鲜鸡肉、鱼肉,1—2天;肉馅(猪、牛、羊、鸡肉)1—2天;熟肉3—4天。

正确存放生鲜食材,需做到以下几点:1.生熟分开存放。生肉、海鲜等食材要与熟食、即食食品分开存放。2.及时分装冷冻。大块肉类可按每次食用量提前分装,再放入冰箱冷冻。3.密封保存。尽量使用保鲜袋、保鲜盒密封保存。4.定期清理冰箱。及时清理过期、变质食物,并定期对冰箱清洁消毒。来源:学习强国

买防晒衣,怎样不「踩坑」

夏季,烈日炎炎,防晒成为出行的重要需求。参加登山、徒步、钓鱼等户外活动时,防晒衣可有效减少紫外线伤害。如果活动区域选在了紫外线强烈的海边、高原、雪地,防晒就更为重要。

作为普通消费者,在选购防晒衣的时候,如何避免“踩坑”?

防晒衣防晒机制主要有以下两种:一是物理阻隔,防晒衣面料纤维越密,阻隔紫外线效果越好,防晒效果越好;二是在织物中加入氧化锌等抗紫外线助剂,能吸收或反射紫外线,进一步提高防晒性能。

消费者选购首先要认准标识。正规产品必须明确标注UPF值(紫外线防护系数)及执行标准(如国标GB/T 18830、澳标AS/NZS 4399或欧标EN 13758等)。对仅标注“防晒衣”却未标明具体UPF参数及认证标准的产品,应谨慎购买。建议优先选择UPF值大于40且UVA(长波紫外线)透过率小于5%的产品。

其次,优先选择涤纶或锦纶为主、含适量氨纶混纺的面料。这类合成纤维对紫外线的阻隔效果强于棉麻等天然纤维,既能保证防晒效果又兼顾穿着舒适性。

最后,黑色、深蓝等深色系以及采用珠光反光涂层工艺的防晒衣,防护效果更为出色。

此外,消费者还可以通过“透光测试法”初步判断防晒衣质量的好坏:在自然光下,衣物越不透光,防晒效果通常越好;而针对薄、轻、透光感强的款式要警惕,这可能是“薄风衣”或“速干衣”在冒充防晒衣。来源:中新网



“冬吃萝卜夏吃姜”这句老话,很多人都耳熟能详。夏天天气炎热,为什么反而要吃温热的生姜?其中的养生学问一起来看看。

炎炎夏日,暑气升腾。天热之时,不少人偏爱冷饮、凉菜,还会长时间待在空调房内,寒邪很容易悄悄侵入身体,损伤脾胃功能。

生姜性质偏温,正是应对夏日寒凉的好食材。它可以驱散体内积聚的寒气、温暖脾胃,同时帮助排出湿气,守护人体阳气。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙在这里提醒大家,吃姜尽量选在白天,并且一定要控制食用量。热性体质、上火、肠胃溃疡人群要少吃生姜,避免加重不适。顺应时节、适量食用,才能吃出健康。来源:中新网

蔬菜水果洗完掉色,是被染色了吗?

消费者在清洗紫甘蓝、桑葚等果蔬时,常会发现清水被染上色。不少消费者心生疑惑:这类果蔬是否经过人工染色?还能否放心食用?近日,中国食品科学技术学会邀请中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授宋戈、河北农业大学食品科技学院副院长、教授高洁,为消费者答疑解惑,科学拆解果蔬掉色背后的原理。

蔬菜水果掉色大多是自然现象

蔬菜水果中富含多种天然色素,不仅呈现出缤纷的色彩,还具有一定的营养价值。色素可分为水溶性色素和脂溶性色素。

水溶性色素易溶于水,如紫甘蓝、蓝莓、葡萄、紫薯

中的花青素、红甜菜中的甜菜红素等。这类果蔬在采收、运输或清洗过程中,由于受到搓洗、挤压等机械外力作用,可能导致细胞破裂,部分色素溶出,出现掉色现象。

脂溶性色素一般溶于油脂,不溶于水,如番茄中的番茄红素、胡萝卜中的类胡萝卜素、绿叶蔬菜中的叶绿素,这类果蔬清洗时通常不会出现掉色的情况,而在烹饪时,色素会溶解于油脂中,如炒西红柿或胡萝卜时,菜汤呈现出橙红色。

专家表示,大多数情况下,掉色是果蔬自身所含的天然色素溶出所致,属于正常现象,并不代表有食品安全问题,消费者不必紧张。来源:新华网