



百花园 花城资讯 一网打尽

8月6日
生活指数



旅游:一般
天气热,外出时请注意防暑降温和防晒。



穿衣:炎热
建议穿短袖、短裤等清凉夏季服装。



感冒:少发
感冒机率较低,避免长期处于空调屋中。



交通:良好
气象条件良好,车辆可正常行驶。

未来一周菏泽持续“高烧”

本周菏泽平均气温29℃,平均降水10到20毫米

本报菏泽8月5日讯(记者李贺) 5日,菏泽最高气温35℃,持续几天的高温天气让市民大呼受不了。虽然明天就是“立秋”节气,“秋老虎”仍不容小觑。据菏泽市气象台预报,本周平均气温29℃,比往年同期偏高,市民应该注意防止中暑。

“马上就要立秋了,怎么天气还是这么热?丝毫没有转凉的意思。”市民李先生连日奔波,置身户外,高温天气让他饱受折磨,“太阳晒得明显黑了许多,热得我好几次都差点晕倒。”

本周恐怕也比较难熬。据菏泽市气象台预报,本周菏泽仍持续高温,预计平均气温29℃,较往年同期偏高。另外,预计本周平均降水10到20毫米,也比往年少,市民

借助降雨浇灭高温的希望也将会被浇灭。

相关人员提醒,炎热天气下,市民一定要注意防止中暑:尽量躲避烈日,备好防晒工具;老年人、孕妇以及有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。另外,高温天气还要勤喝水,及时补充体内水分。

菏泽市气象台预报,未来三天,菏泽最高气温仍然在35℃徘徊,具体天气情况如下:5日夜间到6日白天,晴转多云,最高温度35℃,最低温度26℃,南风2-3级;6日夜间到7日白天,多云,最高温度35℃,最低温度27℃,南风2-3级;7日夜间到8日,多云,最高温度35℃,最低温度27℃,南风2-3级。

初秋调理脾胃不和

我国一贯有“秋季进补”的习俗,但进补之前最好先把脾胃调理好。脾胃不和患者常表现为:脾气虚弱,如面色发白、四肢乏力、没有精神;脾胃积滞,如脘腹胀满、大便不畅;胃阴不足,如口干舌燥、没有食欲。应如何调理脾胃不和呢?

一、初秋养脾,少吃“瓜”字辈

凉爽可口的冰镇西瓜,几乎成为人们消暑解热的必备品。西瓜性寒解热,食之冰凉,常被称为“寒瓜”。多食冰镇西瓜对脾胃的伤害更大。有些人西瓜吃多了会拉肚子,甚至出现头昏乏力、身体困重等现象,就是因为湿邪困脾所致。

其实不只是西瓜,甜瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等瓜字辈的食物都属于寒凉食物,初秋时节都应少吃。

二、应对秋老虎,多吃“豆”字辈

不宜吃瓜类,夏末秋初暑气逼人之时可多食“豆”字辈。

绿豆:生活中有些食物即可消暑又可化湿邪,最为人知的就是绿豆汤了。绿豆汤不仅可解暑热之毒,还可化湿,助你的脾胃解围。

红豆:中医认为其有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。由于红豆性善下行,通利水道,所以经常服用还有减肥的功效。

三、养脾润燥,多吃秋果

秋梨:秋梨是秋天最提倡吃的水果。中医认为梨性凉味甘,能生津润燥、清热化痰,是秋季去燥的最佳选择。秋梨吃法不同,功效也不同。如果想要起到滋阴润肺、润喉祛痰的功效,熟吃更佳。将梨隔水蒸过,煮汤或者做成粥来吃,也可以将梨的寒性除去,食用起来更加安全。

大枣:大枣有“木本粮食”的称呼。枣味甘,性温,能补中益气、养血生津,对于“脾虚弱、食少便糖、气血亏虚”等疾病有很好的治疗效果。但是大枣不宜食用过多,每天吃枣不要超过50克为好。

四、初秋进补,鸭肉最佳

对于身体弱的人而言,秋季还是应该吃些肉类来补一补的。在肉类的选择上,以鸭肉为最好。因为秋天的鸭子是最肥嫩的,而且还有一定的医疗功效。秋天燥邪严重,吃些凉性的鸭肉,对于体内有热、爱上火的人而言,便可起到祛火除燥的作用。

如何应对“秋老虎”

秋老虎是我国民间对立秋后重新出现短期炎热天气的俗称,一般发生在8、9月之交,持续日数约一周至半月。这种天气出现时,连日晴朗、日照强烈,人们感到炎热难受,故称秋老虎。秋老虎预示着进入立秋后,虽然昼夜温差变大,这段时间仍然会闷热无比。那么,市民如何应对秋老虎呢?

一、出行躲避烈日

高温天气出门记得要备好防晒用具,最好不要在上午10点至下午4点期间在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍!如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。外出时的衣

服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。



二、合理饮食

当人在炎热的环境中劳动时,体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生显著变化,会导致营养消耗增加,从出汗中流失了不少水和营养素。而高温天气中人们食欲减退,也会限制了营养的吸收。

专家建议,炎热天气,市民应补充足够的蛋白质,鱼、肉、蛋、奶和豆类为好;补充维生素:新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李

等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多;补充水和无机盐:可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等;多吃清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。



三、别等口渴了才喝水

不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,高温季节人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

时令蔬菜如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90%,都可以用来补充水分。另外,乳制品既能补水,又能满足身体的营养之需。



四、保持充足睡眠

气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在

空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。



五、中暑处理

发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时,首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息,解开衣领,并给予清凉饮料、浓茶、淡盐水。还可以在额部、颈部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如

果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时上医院静脉滴注盐水。

对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处,让其平卧(或抬高下肢)外,根据不同的病情,分别作如下处理,并迅速送至医院。

孩子个头矮 正规治疗是关键

各年龄组男、女儿童、身高标准表(2005年全国九城市调查表)

“孩子的饮食很好,营养也跟进的上,身高却为何总也不见长?”很多家长发现自己孩子比别的同龄孩子矮,就想办法想让孩子追上,给孩子盲目的大量增补保健品,他们认为给孩子充足的营养,孩子身高低于同龄人也没办法。而有的家长认为孩子身高低于同龄儿童是发育晚,属于晚长,致使部分孩子临近青春期才到医院治疗,错过了最佳治疗时机。

专业从事儿童内分泌研究的菏泽市立医院儿科常久利主任介绍,判定孩子是否矮小是有标准的,如果孩子低于正常儿童身高很多,很可能是得了矮小症。部分矮小症是由于器质性疾病引起的,另一部分是非疾病因素引起的,都可以通过专业的治疗使孩子获得正常的身高。

一般矮小儿童接受治疗时间较晚,大多数孩子到了青春期末才想到去关注身高,而国外的治疗年龄为5岁。早期治疗可最大限度提高患儿的成年身高,节省治疗费用,一旦等孩子进入青春期,治疗会变得很吃力,因此,3-10岁是矮小儿童的理想治疗年龄。常久利提醒家长:及时到正规医院检查,由专业医生提供治疗方案,矮小症是可以治疗的。

| 年龄 | 女孩身高标准 | | | 男孩身高标准 | | | 年龄 | 女孩身高标准 | | | 男孩身高标准 | | |
|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| | 周岁 | 矮小 | 平均 | 超高 | 矮小 | 平均 | | 超高 | 周岁 | 矮小 | 平均 | 超高 | 矮小 |
| 3 | 88.6 | 95.6 | 102.9 | 89.7 | 96.8 | 104.1 | 7.5 | 116 | 125.6 | 135.5 | 117.4 | 127.1 | 137.2 |
| 3.5 | 92.4 | 99.4 | 105.8 | 93.4 | 100.6 | 108.1 | 8 | 118.5 | 128.5 | 138.7 | 119.9 | 130 | 140.4 |
| 4 | 95.8 | 103.1 | 110.6 | 96.7 | 104.1 | 111.8 | 8.5 | 121 | 131.3 | 141.9 | 122.3 | 132.7 | 143.6 |
| 4.5 | 99.2 | 105.7 | 114.7 | 100 | 107.7 | 115.7 | 9 | 123.3 | 134.1 | 145.1 | 124.6 | 135.4 | 145.5 |
| 5 | 102.3 | 110.2 | 118.4 | 103.3 | 111.3 | 119.6 | 9.5 | 125.7 | 137 | 148.5 | 126.7 | 137.9 | 149.4 |
| 5.5 | 105.4 | 113.5 | 122 | 105.4 | 114.7 | 123.3 | 10 | 128.3 | 140.1 | 152 | 128.7 | 140.2 | 152 |
| 6 | 108.1 | 116.6 | 125.4 | 109.1 | 117.7 | 126.6 | 10.5 | 131.1 | 143.3 | 155.6 | 130.7 | 142.6 | 154.9 |
| 6.5 | 110.6 | 119.4 | 128.6 | 111.7 | 120.7 | 129.9 | 11 | 134.2 | 146.6 | 159.2 | 132.9 | 145.3 | 158.1 |
| 7 | 113.3 | 122.5 | 132.1 | 114.6 | 124 | 133.7 | | | | | | | |