

# 高温天洗澡解暑 时间不对易发病

本报讯(记者 刘涛)近期,持续高温天气,人们洗澡频次也有所增加。殊不知,洗澡水温不适、时间不对,会引发心悸、头痛、血栓、冠状动脉痉挛等问题。6月22日,市疾控中心专家提示,夏季天气炎热,人体容易出汗,此时皮肤毛细血管属于扩张状态,洗澡要控制好水的温度,不宜过高,也不宜过冷,一般控制在38℃至40℃比较适宜。同时,5个时刻不宜洗澡,否则,易导致身体不适。

很多人为了降温解暑,喜欢洗冷水澡。其实,这种做法不可取。专家表示,冷

水会刺激血管收缩,引起出汗不畅、心悸、头痛等不适。尤其是中老年人,以及患有冠心病、高血压、中风、心律失常等人群,要尽量避免洗冷水澡。即使是健康人士,洗冷水澡时也有可能在外界诱因下触发身体隐藏的疾病隐患。对高血压、动脉硬化、冠心病等慢性病人来说,洗澡水的温度过高也存在风险。因为水温过高冲洗时,全身毛细血管扩张,大量血液涌向体表,心、脑等重要器官的血液相对减少,有可能诱发心脑血管意外。

专家提醒,有5个时刻不适宜洗澡。

第一个时刻,高强度体力或脑力活动后,剧烈运动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,尤其不宜洗冷水澡。第二个时刻,吃饱或空腹时,吃饱后,体内血液主要集中在消化系统,这时洗澡,消化系统周围血管扩张,可能造成消化系统血液循环相对减少,易导致消化不良;空腹时,体内血糖水平相对较低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部的血液量减少,易导致晕倒等意外发生。第三个时刻,喝酒之后,酒后会影响人的平衡感,此时洗澡易跌倒。第四

个时刻,低血压或低血糖时,此时洗澡,易因为缺氧导致眩晕或休克,如果要洗澡,不要在浴室停留过久,注意浴室适当通风,增加氧含量。第五个时刻,睡觉之前,刚洗完澡时,人体会略有兴奋,不容易入睡。

专家提醒,洗澡时长也要控制好,淋浴控制在10分钟至15分钟,如果泡澡,最好不要超过20分钟。因为洗澡时间过长,人易感到疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。



从2007年至今,市消防救援支队党委将捐资助学活动作为巩固扶贫成果、开展为民服务的生动实践,持续推进、常态化落实。截至目前,已累计筹集捐赠善款60余万元,逾数百名困难学生受益。“七一”前夕,市消防救援支队再次发起号召,广大指战员积极响应,纷纷献出自己的一份爱心,共计捐款87497元,并通过省青少年发展基金会转送到娄烦县27名困难家庭的子女手中,为他们顺利完成学业增添一份保障。

申波 闫男男 摄

## 赡养母亲起纠纷 民警调解暖人心

本报讯(记者 刘友旺)因为对已故父亲的丧葬费开支存有疑问,一对兄妹闹得很不愉快,进而产生赡养母亲的问题上产生了纠纷。6月23日,娄烦县公安局消息,杜交曲派出所民警成功调解这起家庭纠纷,妥善解决了老人的赡养问题,促成兄妹俩重归于好。

前不久,杜交曲派出所民警入户走访时,排查到一条家庭纠纷线索,一对兄妹因赡养老母亲问题多次发生争吵。随即,民警走进老人家中,只见兄妹二人争得面红耳赤,老母亲则坐在角落偷偷抹眼泪。

经了解,矛盾双方的父亲是一名退休教师,于2019年去世。父亲去世后,妹妹在哥哥不知情的情况下,独自办理并领取了父亲的丧葬费,但她并未就丧葬费的使用情况向哥哥做出任何交代。4年来,体弱多病且行动不便的老母亲

一直由妹妹照顾。近期,妹妹家中有事,希望哥哥照顾母亲一段时间,可哥哥心有不平,坚持让妹妹把父亲丧葬费的开支明细说清楚,否则拒绝照顾母亲。

“羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义。赡养父母既是中华民族的传统美德,也是子女义不容辞的责任和义务……”民警立即介入调解,围绕赡养老人的矛盾焦点,从“情”与“法”两个方面入手,将法律责任、村规民约、父母恩情、家庭和谐等融入其中,动之以情、晓之以理。民警警告兄妹,根据《民法典》规定,成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。子女不仅要在物质上供养、生活中照顾老人,还应在精神上关心、慰藉老人,让老年人能有一个幸福美满的晚年。

最终,经民警耐心调解,兄妹二人

握手言和,达成了协议:妹妹向哥哥道歉,并列出父亲丧葬费的开支明细;哥哥将老母亲接回家居住及照顾。至此,这起因赡养老人引发的家庭纠纷得以圆满化解。

### 法律链接

《民法典》第1067条规定,成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。

《老年人权益保障法》第14条和19条分别规定,赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务,照顾老年人的特殊需要;赡养人不得以放弃继承权或者其他理由,拒绝履行赡养义务。

零卡零糖受欢迎

## 小心掉入“甜蜜的陷阱”

端午过后,热浪来袭,各式各样的饮料也被市民提上购买清单。但随着对健康的重视,大家对含糖类饮料的选择也有越来越多的要求。6月23日,在市内某商超的瓶装饮料架前,不少顾客都在零糖饮料或零卡饮料前驻足,或多或少都会挑上几瓶。零糖饮料、零卡饮料健康吗?带着疑问记者咨询了多位专家。

打开电商超市饮料搜索栏里,零卡汽水、无糖气泡水、零度汽水……各种打着低热量的饮料,总是备受欢迎。输入相关搜索,在购买评价栏看到,一款标着零糖零脂肪的含膳食纤维的热门汽水,整箱月销售量过万,且99%都给予好评。大多数类似饮料月销量都不低于8000瓶。

“长期喝含糖饮料对少年儿童的牙齿有危害。”端午假期,3岁的彤彤被妈妈带着前往牙科医院补牙,韩薇医生

给孩子检查完后告诉孩子家长,“对孩子来说,含糖饮料容易造成龋齿。不容易让牙齿上出现白色、黄褐色的斑块,还容易出现‘牙洞’,以后吃冷热、酸甜的东西会比较敏感。这是因为饮料中的糖分会附着在牙齿上,与口腔里的细菌发酵产生酸,酸会腐蚀牙釉质,造成牙齿的钙质流失。”

含糖饮料不健康,那应运而生的零糖饮料,孩子能放开喝了么?“零糖不代表无糖。”17岁的小溪因为月经不调,被太原市妇幼保健院的医生诊断为多囊卵巢综合征,医生要求她减肥健身,同时提醒她注意糖分的摄入,“零糖饮料使用了比如木糖醇、麦芽糖醇或者赤藓糖醇等代糖或甜味剂。代糖确实比传统糖的能量低很多,但是大量摄入同样会增加肥胖和2型糖尿病的患病风险,最终触发食欲增加,体重增加。”医生告诫小溪:“从心理上,由于大家认为零糖

饮料非常安全,放松了心理防线,多喝几瓶也没事,最后反而比含糖饮料喝得更多。”

那么,什么才是最好的饮料?采访中,多位医生都认为,任何饮料都无法取代白开水,饮料可以喝,但要少喝。“可以在大量运动后喝少量功能性饮料,但最好不要和高能量食物一起食用。”那么鲜榨果汁可以取代白开水吗?“如果用鲜榨果汁取代一定量水果的补充,虽然不建议,但也可以。不过仍旧无法将它当成白开水,来作为人体补充水分的途径。”专家解释,“且不论鲜榨果汁中的含糖量高、纤维素低的问题,仅从食物性味的角度去分析,它就不适合用作一般饮料。”

韩薇医生从口腔保健的角度提出建议:“对于身体健康且牙口好的朋友,还是建议水果嚼着吃,平时多喝白开水。”

记者 陈珊

## 高速遇拥堵 交警有提示

本报讯(记者 张晋峰)端午假期即将结束,我市周边高速公路有可能发生车多拥堵状况。为此,6月23日,山西高速交警一支队发布通告,提示遇到拥堵时可选择的绕行线路。

一是二广高速阳曲段至大盂路段。如遇拥堵可以选择忻州、豆罗收费站进出高速,绕行太忻大道出入太原市区。二是太原环城高速阳曲至杨家峪路段。如遇拥堵可以选择通过城市快速路绕行。三京昆高速罗城互通至义望互通路段。如遇拥堵可以选择从清徐、清徐南收费站出入高速公路,经滨河西路出入太原市区。

## 考生忘带准考证 民警协调先入场

本报讯(记者 刘友旺 通讯员 王垚垚)6月22日,中考最后一天,一名考生粗心大意忘带准考证。经民警协调,考生使用身份证件先行入场考试,准考证随后补送至考场。

“妈妈,我没带准考证,怎么办啊?”当天早上7时44分,省实验中学考点,一名女生准备进入考场时,突然发现只带了身份证,而准考证却忘带了,赶紧跑出来找妈妈。正在执勤的鼓楼派出所民警看到后,迅速上前了解情况。

为帮助考生顺利入场,民警迅速拨通考点相关负责人的电话,沟通、协调此事。经询问,如果考生携带身份证件可先进入考场,核实身份无误后参加考试,准考证可以随后补送。随即,在民警的陪伴下,考生顺利通过安检门入场考场。

半个多小时后,考生家长赶来准考证,交由考点工作人员帮忙送进考场。

## 粽子吃不完 居民有妙招

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕)自己和老伴包的粽子还没吃完,亲戚又送来不少,已经连着吃了好几天,都有点腻了。看着剩下的粽子,居民刘大妈有点犯愁。最近,不少居民家里都遇到类似的问题,吃不完的粽子该如何处理?来,让社区居民支支招吧。6月22日,御德苑社区的居民们聚在一起,分享了不少粽子的创意吃法和保存窍门。

西华苑三期的居民朱大爷很喜欢吃粽子,可年纪大了又不能多吃。他说,粽子和馒头等其他主食是一样的,可以放在冷冻室速冻后长期保存。再次食用前,解冻后蒸煮即可。

居民赵女士一口气说了好几种做法:吃不完的蜜枣粽、红豆沙粽等甜味粽子,最适合用来煮粥。做法也简单,把粽子切成小块,放到锅里,加适量水,小火慢煮即可。

还能煎着吃,做成一道菜,很受小孩子欢迎。将粽子切成厚片,锅内倒入少量油,放入粽子片小火煎至两面微黄,最后撒上少量糖或盐,吃起来焦香四溢。

居民娄先生介绍了自己家处理剩粽子的好办法,可以买些馄饨皮,将粽子切小块包入皮中,放入锅中蒸煮,美味的粽子烧麦就完成了。这种做法,尤其适合咸味的肉粽。