

# 脑洞大开！今夏这些“消暑神器”火了

“冰敷风扇”成顶流，清凉湿巾、冷感项圈等“新面孔”登场 提醒：防暑降温避误区讲科学



7月11日，一名消费者正在体验具有冰敷功能的手持小风扇。



7月的长沙，连续多日35℃以上的高温让街头行人步履匆匆，各类便携消暑神器成了市民的“续命法宝”。7月11日，记者走访长沙多家商场发现，高转速风扇、“冰敷”小风扇等“升级款”持续热销，而冷感项圈、清凉湿巾等“新面孔”也悄然登场，为星城夏日注入一丝凉意。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言 通讯员 李振



扫码看视频

## 花样小风扇 高转速加制冷冰板成大众“顶流”

“这款大师系列风扇我们经常补货，今天摆在门口不到半小时就被拿走两个。”在名创优品南门口店，店员指着货架上的白色小风扇介绍道。“这款售价79.9元的高转速风扇，凭借12000转/分钟的强劲风力，成了门店的‘消暑明星’。”她表示，粉色款最受女生欢迎，“很多人试吹后当场就买，说吹着像‘行走的空调出风口’。”

线上平台的消暑神器竞争更激烈。长沙市民王女士最近就被一款“冰敷充电小风扇”圈粉，69.9元的价格让她毫不犹豫下了单。“拆开快递时我就惊了，风扇正面居然藏着一块冰板（制冷金属片）！”王女士笑着说，上周陪客户户外考察时，她满头大汗地用冰板贴了贴额头，“那股凉意从头顶窜到脚尖，舒爽度不亚于第一次和暗恋对象牵手！”如今，这款能吹能制冷的小风扇已被她安利给整个办公室，“外勤同事人手一个，没它真不敢出门跑业务。”

据京东平台数据显示，6月21日至7月9日期间，手持风扇成交额同比增长超45倍，其中带冰敷功能的型号销量显著增长。

## 降温新物种 小众清凉湿巾和冷感项圈有“铁粉”

除了升级款小风扇，市场上还冒出不少“脑洞大开”的降温新物种。在名创优品泊富国际广场店，记者看到货架上摆着包装精致的冷感系列清凉湿巾和冷感项圈，其中清凉湿巾一包有20片，售价9.9元。“都是门店最近才到货的，主打物理降温。”该店工作人员介绍，将清凉湿巾拆

开，3秒内就能变得冰冰凉凉，“适合户外工作者拿来擦汗”。

不过这些“新玩意”目前仍属小众。工作人员坦言，清凉湿巾单月线上销量仅3件，远不及传统手持小风扇的零头。

而售价19.9元有着挂脖空调之称的冷感项圈，则更“挑人”。市民周同学是它的忠实用户：“出门前把项圈放在冰箱里或冷水中浸泡15—30分钟，项圈里的填充物才会冷却凝固，准备工作虽然有点麻烦，但很适合我这种户外摄影爱好者。”他表示，戴在脖子上特别凉爽，“夏天拍素材全靠它续命”。

## 防晒有讲究 医生提醒避开误区“科学降温”

消暑神器虽好，防暑降温还需讲究科学。长沙市中心医院急诊科刘医生提醒，使用物理降温产品时需避开误区：“冰敷类用品不要直接贴皮肤，最好裹层薄布，否则可能引发冻伤；长时间吹风扇要避免直吹头部，以防头晕头痛。”

她还建议市民牢记“防暑三件套”：“出门带足淡盐水或运动饮料，及时补充电解质；上午10点到下午4点尽量减少户外活动；一旦出现心慌、出汗不止，立即到阴凉处休息，必要时及时就医。”

在解放西路的一家奶茶店内，外卖员陈师傅在等单的间隙一手拿着小风扇，一手猛灌绿豆沙。“跑单时小风扇挂在车把上，冰毛巾搭在手腕上，再备着藿香正气水，这才敢在太阳底下跑。”他抹了把汗笑道，“长沙的夏天虽然热，但有这些小家伙帮忙，再难也能扛过去。”

随着高温天气持续，消暑神器还在不断推陈出新。毕竟在长沙这座火热的城市里，能舒舒服服度过夏天，就是最实在的幸福。



健康提醒

## 高温天撸串+熬夜 小伙第6次犯了胰腺炎



扫码看视频

三湘都市报7月11日讯 熬夜打游戏，还爱吃夜宵，24岁的张非（化名）再次急性胰腺炎发作住院抢救，病情危急。短短两年内，这已经是他第6次急性胰腺炎发作了。

7月11日，记者从湖南省第二人民医院（省脑科医院）重症医学科了解到，饮食不注意导致严重失控的高脂血症，是其病情反复的元凶。爱吃爱熬夜是很多年轻人的生活习惯，对健康的危害很多，该院专家对此进行提醒。

湖南省第二人民医院重症医学科副主任医师杨永康介绍，张非这一次入院时症状很典型：持续性上腹隐痛，剧烈恶心呕吐了四次。

医生翻看其厚厚的病历，发现这个年轻小伙患有糖尿病5年，血糖长期控制不佳，却还不注意饮食。平常爱吃夜宵和烧烤，不注意休息，这导致其血液中的甘油三酯（主要血脂成分）浓度极度异常，糖尿病患者的胰岛素抵抗，使得血液中的油脂更容易异常堆积。

杨永康解释：“当甘油三酯浓度飙升超过11.3毫摩尔每升（正常值应<1.7毫摩尔每升）的警戒线时，大量脂肪微粒会堵塞胰腺的毛细血管。被困的脂肪分解产生大量游离脂肪酸，这些物质像‘强酸’一样腐蚀胰腺自身，引发急性炎症。”而反复发作的胰腺炎又会进一步损伤胰岛功能，形成“糖尿病—高脂血症—胰腺炎—糖尿病加重”的恶性循环，导致住院频率越来越高。

提醒

## 复发性胰腺炎易“迷惑人”，注意识别

与首次发作的剧烈腹痛不同，杨永康指出，复发性胰腺炎的症状往往更具迷惑性。患者经历的“持续性上腹隐痛”很容易被误认为是普通的胃病。

关键识别点在于疼痛在恶心呕吐后通常不会缓解，且在进食后，尤其是进食油腻食物后会明显加重。

“很多这样的年轻患者，出现不适时习惯性地认为是‘吃坏了’或‘胃病犯了’，自行服用胃药硬扛，往往延误了最佳治疗时机，直到出现脱水等严重情况才就医。”杨永康强调，糖尿病患者一旦出现持续性上腹痛、呕吐后不缓解、厌油等症状，必须立即就医排查胰腺炎，进行血脂检测和胰腺影像学检查。

目前，张非在重症医学科通过血液灌流、血液滤过等治疗，病情有所好转。杨永康医生提醒年轻糖尿病患者，务必严控“糖与油”。

杨永康提醒，糖尿病患者罹患急性胰腺炎的风险是普通人群的3倍。而在30岁以下反复发作的胰腺炎患者中，超过70%存在血糖控制不佳的情况，管住嘴、迈开腿、规律监测、遵医嘱用药，控制好血糖和血脂，是守护胰腺、避免悲剧重演的生命线。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋

通讯员 刘伟豪 乔木 刘成琳 曹爱民



天气预报

## 长沙下周再冲38℃

三湘都市报7月11日讯 11日，省气象台发布天气预报，预计12日至13日，湘南部分地区仍有较强降雨，并伴有雷暴大风等强对流天气。14日开始，高温再度发展。

湖南省水利厅与省气象局联合会商得出结论，受降雨影响，11日20时至12日20时，郴州市东南部等局地发生山洪灾害的可能性较大，郴州市东部局地可能发生山洪灾害。其中，黄色预警区域为汝城县东北部。蓝色预警区域包括：桂东县大部、资兴市东南部。

在台风“丹娜丝”外围云系的影响下，阵雨给长沙降温是短暂的：14日起长沙晴热将重启，16日将冲上38℃高温！因此，这个周末抓住机会外出活动，毕竟下周又要被高温“逼进”空调房了。

■三湘都市报全媒体记者 李致远