

夏日消暑，看看你做得对啵

炎炎夏日，如何消暑，人们在吃穿住行方面下足了功夫，然而在人们的观念中也存在一些误解，中央电视台《生活早参考》栏目用实验的方式，证明一些人们不知道的关于凉爽的秘密。本报特编辑了这组稿子。

浅色、深色衣服 你穿对了吗？ 阳光下穿白色 室内穿深色

用温度测量仪测试，在阳光下白衣服反射阳光热量最多，深颜色能够吸收紫外线。黑色衣服防晒效果比白色的好，但是穿着比较热一些。而在阴凉处和室内，黑色衣服降温比白色快，因为黑色吸热快，散热也快。因此，阳光下穿白色或浅色衣服、在室内穿黑色或深色衣服比较凉爽。

对于防紫外线来说，夏天穿红色衣服最防晒，如果再戴一顶遮阳帽就更能保护周全了。红色光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，而其他颜色就相对较弱，所以夏天穿红色衣服能阻止紫外线，防止晒黑、晒伤。

夏天选购衣服时，应选择质地柔软的棉布衣服，另外款式宽松、色彩鲜艳的衣服能起到凉爽、愉悦心情的作用。

新发现

莫扎特英年早逝 是因为太阳晒得太少

1791年12月，奥地利“音乐神童”莫扎特35岁就英年早逝，死因成谜。美国太空总署退休科学家葛兰特近日称，太阳晒得不够多以致缺乏维生素D，是莫扎特健康欠佳的根本原因。

莫扎特生前饱受疾病之苦，曾患肾病、天花、伤寒、扁桃腺炎及咽喉炎。莫扎特每天日夜颠倒，埋头作曲，又住在全欧洲日照最少的国家奥地利，让他失去了许多晒太阳的机会，因而缺乏足够的维生素D来维持健康，35岁就因病去世。

葛兰特还指出：“英国大提琴家杜普蕾及奥地利作曲家马勒英年早逝，可能也与太阳晒得不够多有关。现代音乐家也没意识到他们长时间处于室内，会造成体内维生素D的含量不足。”

■摘自《生命时报》/冯国川

光膀子最凉爽 穿长袖最热，不一定！ 光膀子最热 长袖最防晒

有些人认为夏季穿得越少越凉快，甚至许多人光着膀子在太阳下走，其实这是个误区。在实验人员的温度测量仪下，赤膊体温最高，穿短袖次之，穿长袖衣的体温最低。而盛夏酷暑之日，当外界气温升高超过35℃，人体主要依靠皮肤蒸发来散热，使体温不至升高。此时若光着脊梁，不但不能散热，皮肤还会从外界吸收热量，因而打赤膊会感觉更热，而且长时间曝露在阳光下，还可能晒出水泡。而长袖实际上在阳光和皮肤之间形成了一层防晒隔热层，就使衣服与皮肤之间存在着微薄的空气层，那么这个空气层的温度总是低于外界的温度，这样就会使人感到凉爽。

要想夏季穿着凉爽，还必须考虑到衣服内的“吸风”和“鼓风”作用，衣服要做得宽松些，尤其领、袖、裤腿等开口处要做得敞开些，牛仔裤和紧身衣不适合夏天穿。

每天2罐无糖饮料 身体更易发胖

美国得州大学卫生科学中心的研究人员发现，每天喝2罐或以上无糖汽水的人，腰围的增加比不喝这类饮料的人超出6倍。另一项研究则发现，人工糖精会导致有糖尿病倾向的实验鼠血糖升高。

美国得州大学的专家海伦·哈朱达表示：“这2项研究的数据显示，把无糖汽水或人工糖精当成健康替代品推广，可能是不良的建议。”她指出：“虽然里面不含卡路里，但并非没有任何影响”。

这项研究对474名参与者进行了近10年的追踪，结果发现，在有喝无糖汽水习惯的分组中，腰围比不喝无糖汽水者增加70%。

■中新

新方法

妻子多喝牛奶 丈夫少当出气筒

美国乳品组织近期又开始了一轮新的运动，鼓励男性多为自己的妻子或者女朋友购买牛奶。该组织表示，当妻子或者女朋友“每月举止奇怪”时，男性通常是经前综合征的真正受害者，而牛奶则可以帮助减少女性不适，缓和这段时期的配偶关系。

美国乳品组织发起的本次运动是基于《内科学文献》的一项研究，其成果显示钙摄入会降低经前综合征。同时根据《美国营养学院期刊》发表的文章，“钙摄入将减轻烦躁、失落、焦虑、不合群、头痛等症状”。

■摘自《环球时报》/赵小侠

跳跃是最佳健骨运动

美国丹佛市科罗拉多大学医学助理教授丹尼尔·巴里医生说，“如果你的骨骼足够强壮来开始这项运动，那跳跃将是最好的运动。”美国研究者发现，每天坚持做上下跳跃的女性，就连最容易发生骨折的髌部，骨密度都能增加3%。这是由于在跳跃运动时，地面冲击力会激发骨质生成。人们年轻时就应该有意识地多做跳跃运动，并长期坚持，每天跳50次即可。跳绳、轻柔的舞蹈也可以。

■摘自《健康时报》

竹席、草席、亚麻席谁最凉爽？ 常温下竹席最凉爽 亚麻席升温最慢

现在的凉席种类繁多，竹席、草席、亚麻席，谁最凉爽？

实验人员将三种席子放在常温下测试发现，竹席的温度最低，但是在同等升温条件下，升温最慢的是亚麻凉席。这是由于亚麻凉席能吸汗、吸热，与竹席、草席相比，它的散热更持久、更温和、舒服。

选择竹席应选质地柔软坚韧的“头青席”。头青即头道篾，最为凉爽柔韧。然而，竹席凉性大，老人、小孩及体质弱的人不宜用。因此，这类凉席更适合中青年。老人和儿童长期用竹席，会关节酸痛，最好的替代产品就是亚麻凉席和草席。

草席采用灯心草、蒲草、马兰草等编织而成，材质柔软，与皮肤的亲和力强，凉度较低，多受老人以及体质虚弱的人喜爱。专家称，婴幼儿最好睡草席。

但草席的一大缺点是容易长螨虫，草席使用前，最好在阳光下暴晒。

每天使用过的席子会沾上汗水或灰尘，易滋生螨虫，睡觉前应用温水擦拭，但要等水分干透后才能睡，以防湿邪入体，危害健康。

专家提醒说，无论是何种类型的凉席，使用时室温都不宜过低，尤其是不要长时间开空调，否则，“凉上加凉”对身体没有好处，对体弱的人来说更是如此。患过颈椎病、肩周炎的人则很可能因为低温下睡凉席而导致“旧病复发”。因此，夜间睡觉最好盖条毯子或薄被，尤其是要保证肩膀、颈椎和腹部等部位不要受凉。

■综合自中央电视台《生活早参考》

连载

关于裙子的故事

这段时间杨步升为我介绍了一份差事：为一个大老板写一篇超长的自传。事成后，这位大老板很阔气地甩给我2000块钱，我俨然成了一个“阔佬”，并对迎上来的落雪说：“亲爱的，想要什么礼物，我现在就陪你上街。”“你拿到钱了？”“Yes！”

落雪上前拥抱我，像是拥抱钱：“其实我也不想要什么，但是我高兴。”看来人类对于钱的喜好是一致的，我也一样，我现在也认为钱是好东西，只是还不想做它的奴隶，仅此而已。落雪拥抱着我说：“我很怕自己有这种感觉，金钱使人堕落。”“可我们都愿意为它堕落，不是吗？”我像在显示自己与众不同的超脱。“那我们就堕落一次，走，陪我上街，我想买条短裙。”

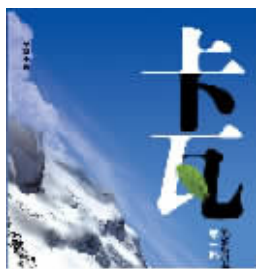
落雪在那条标价380元的短裙前流连。我站在旁边，不忍看那醒目的标价。这家专卖店的服务员小姐无微不至地做落雪的工作。落雪一个劲儿地看我，我装作无所谓地浏览，其实是逃避她的目光。

那热情的服务员便过来做我的工作：“先生，这短裙是今年的最新款，是名牌，非常适合您太太高雅的气质，不妨让她试试。”我仍然显得无所谓的样子：“就看她的，只要她喜欢。”落雪显然非常喜欢，征询地看着我说道：“那我试试？”我的一句“那就试试”还没说完，落雪便接过短裙进了试衣间。

从试衣间里出来的落雪，让我眼前一亮，那条黑色的短裙配上落雪修长白皙圆润的秀腿，和着上面白色的T恤，简直是学生时代光彩照人的落雪。可我还是不置可否地说，还凑和

吧。落雪依依不舍地离开那家专卖店后，便显得无精打采。逛了半天也再没遇到一件中意的，或者说她已找到意中人，对接下来的不感兴趣了。我心里感到愧疚，但对那个价钱还是感到恐惧，我一直希望能遇到一件和那件一样好的，而只要80块钱。

落雪快快乐乐地和我乘上了回家的公汽，一路上也没和我讲话。我几次开口想说什么，也都最后闭嘴。我已没了阔佬的什么感觉。几天后，我无意间跟步升说了此事。步升便拿着那条短裙，还配了件宽松的真丝白色圆领衫过来。当然，这次步升还为我带来了电话，这可真是件奢侈品，可步升说，为方便我们经常沟通感情，电话费也理所应当由他公司支付。落雪却把她喜欢的那条短裙和白色圆领衫放到了箱底，试都没试。(6)



《卡瓦》
孙涌智/著
现代出版社