

连日高温下的长沙究竟有多热?记者做了个实验——

太阳底下烤牛排,2小时七分熟



长沙热浪系列报道③

三湘都市报7月14日讯 14日9时33分,长沙市气象台发布高温橙色预警信号。高温天气下,网友纷纷吐槽分享起天太热引发的趣事:上班路上皮鞋鞋底融掉;从生鲜市场买虾,回家后发现三只虾热熟了……连日高温下的长沙究竟有多热?今天,三湘都市报记者准备好了平底锅和牛排,尝试在阳光下“炙烤”牛排,看看能否成功烤熟。

高温下直晒2小时,牛排七分熟

13时,记者将提前解冻好的牛排放入已在阳光下“预热”半小时的平底锅内,此时锅底已有些许烫手。13时30分,阳光直射半小时后,牛排表面开始收紧,且不见血水,其接触锅底的一面隐隐发白。按照每半小时给牛排翻个面的频次,1个多小时后,牛排表面颜色肉眼可见转变为褐红色,凑近可以闻到香味。

15时,牛排相比原始大小已经缩小一圈,表面触摸已无生肉的明显弹性。15时13分,三湘都市报记者将牛排切开,发现牛排内部已无血水,牛排呈现约七分熟的状态。不过,相比大厨烹饪的牛排,阳光“炙烤”牛排的表面水分缺失严重,如果食用,不仅不太卫生,而且口感可能不佳。

户外工作或运动需预防“热射病”

近日,湖南晴热高温来袭,最高气温可达39℃左右。高温持续天气不仅让人们感到不适,对于需户外工作的人而言,更需要预防中暑。

据专家介绍,中暑按照程度和症状的不同,可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑的表现有头晕、头痛、多汗、口渴、注意力不集中、四肢无力等;轻症中暑除有先兆中暑的表现外,还伴有体温升高,皮肤灼热、面色潮红,大量出汗,部分人还可出现面色苍白、血压下降、四肢湿冷等;重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,患者可有活动中或活动后发生痛性痉挛,头痛、极度口渴、恶心呕吐及明显脱水症状,热射病则更易发生急性肾衰竭、肝衰竭甚至多器官功能衰竭等严重症状。

对于日间必须外出的人群来说,室外活动应戴上遮阳帽,穿浅色衣服,多饮水,可备用防暑药品,如出现不适症状,立即在阴凉处休息,待症状缓解后,再行活动。高温天气下的运动时间应选在清晨或者晚饭后最佳,运动前饮水500毫升左右,运动时间不宜过长,以30-60分钟为好。运动完后不宜饮用大量冰水,以免引起血管急剧收缩出现猝死。

■文/视频 全媒体记者 周可见 见习记者 曾冠霖 实习生 宋科铖 黄甜香 黄艳玲

消暑提醒

避免贪凉导致消化道疾病

湖南省中医药研究院附属医院大心血管内科主任肖长江教授提醒您,高温天气既要预防中暑,也要避免贪凉导致的消化道疾病。

勿给消化道疾病以可乘之机

高温季节是肠道传染病的高发期,也是食物中毒、急性肠胃炎的高发时段。肠道传染病如细菌性痢疾、伤寒、霍乱等主要通过水、食物和日常接触等途径传播。

夏季高温天气下,大街小巷的夜宵摊成了许多人纳凉、享受美食的好去处,冰啤酒配上烧烤、小龙虾等不失为最受人欢迎的搭配方式,凉拌菜,肉类烧烤食物也受到大家的喜爱,给肠道疾病的发生、传播提供了有利的条件。

预防肠道疾病最主要的就是要“管住嘴、喝开水、吃熟食、勤洗手”,不到卫生条件不达标的小摊贩处购买食物、饮品等。另外冰箱内存放的食物要经过卫生处理后才能进食,尽量少吃冰冻食品,冷饮,以免伤害胃肠道。

夏日空调,你用对了吗?

高温天气,从热气腾腾的室外进入空调房,身体会觉得凉爽,但同时血管和心脏很难适应过大温差,容易突发疾病。

空调可设置温度为26-29℃之间,注意勤开窗通风,或者把房门、窗户开一点缝,保持室内空气清洁程度,同时应该定期清理空调,去除空调中隐藏的病原微生物。

建议室内外温差不要太大,室内外温差以5-10℃较好。若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,避免对着空调直吹,以免温差变化太快诱发心脏和脑血管收缩异常。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 实习生 廖莹 吴雨霜 杨祎莎 孙昕 通讯员 李合锋 邹君芳

延伸

当心降温神器成杀手
车内喷洒降温喷雾
长沙男子全身15%被烧伤



三湘都市报7月14日讯 一直备受争议的网红降温喷雾,真的出事了!7月9日,长沙市民尹先生在车内喷洒降温喷雾后,用打火机点烟,引发大火,当场被烧伤。目前,他正在湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形外科接受治疗。

男子车内喷洒降温喷雾,点烟秒起火

7月9日,长沙市民尹先生高温酷暑下进入自家车内,为了快速降温,尹先生拿出先前购买的降温喷雾喷在车内空间。喷完5分钟后,他习惯性拿出打火机点烟,车内瞬间“砰”地一声,燃起明火。

赶往医院就诊后,值班医生检查发现,尹先生烧伤面积达到了体表面积15%。

调查:网红喷雾暗藏“杀机”

随着三伏天的到来,市面上逐渐涌现出很多“夏日降温神器”。

三湘都市报记者搜索各大网购平台发现,这些网红降温神器包括降温清凉喷雾、降温剂等,打着“瞬凉-20℃”“一喷秒结冰”等宣传口号,月销售量都非常可观。

不同降温喷雾的成分有所不同,部分由乙醇、薄荷脑、冰片制成,有些由薄荷、丙烷、丁烷制成,还有一些商家则含糊其词,表示其产品由香精、推进剂、降温因子等制成。总体而言,市面上的大部分降温喷雾均含有乙醇或丙烷、丁烷。

而尹先生购买的降温喷雾,在网购平台标注的主要成分为香精、推进剂、降温因子。

湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形外科主任周忠志介绍,所谓的网红清凉神器一般含有丁烷和丙烷等成分,“一摇一喷”后使其与空气接触,确实可以马上达到降温的效果。但是一旦接触热源和明火,就会有燃烧爆炸的危险。

提醒:谨慎使用,还可能造成冻伤

周忠志提醒,网红降温喷雾遇明火会燃烧,并且长时间接触丁烷、丙烷等成分易中毒,如果其中丁烷成分量大还有可能导致冻伤。

“大家一定要谨慎使用防晒喷雾、止汗类产品、头发定型产品、指甲油、卸甲水、香水、花露水等,不管是使用还是存放,均应远离火源。”周忠志强调,在购买此类产品的同时,尤其要警惕不要购置三无产品。

如果一定要使用此类降温神器,切记远离火源;在密闭空间谨慎使用;避免直接喷洒在衣服或者皮肤上;应存放在儿童不易拿取的位置;炎热天气不要存放在车内,禁止暴晒。

■文/视频 全媒体记者 李琪 实习生 孙昕 廖莹 吴雨霜 杨祎莎 通讯员 尹晶 朱芙蓉 黄新灵