

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



刚放在太阳底下的牛排。



在阳光下“炙烤”2小时的牛排。



“炙烤”后的牛排切开后，内部约七分熟。



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品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，身体会觉得舒爽，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

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，靠近可以闻到香味。

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

见习记者 曾冠霖 实习生 宋科铖 黄甜香 黄艳玲

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



扫码看视频

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、止汗类用品、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