

古人消暑有“妙招”



「竹夫人」

应付高温，现代人可以享受到空调和冷饮。古时的科技水平当然和现代无法相比，但古人为了消暑同样有妙招，其中有很多在现代已经“失传”了。

摇扇子、去树荫下避暑、吃井水“冰镇”过的水果，这些都是人们容易想到的古人避暑的办法，还有一些方式，却早已消逝在历史的时光中，比如睡瓷枕、抱“竹夫人”和服用汤药等。

瓷枕的枕面长度一般不超过20厘米，内部中空，下端有孔穴透风，四周能透气，加之瓷器表面有一层冰凉的釉面，睡上去倍感清凉。瓷枕中数北宋定窑孩儿枕最为罕见，其形状如一小儿俯卧，样子

憨态可掬。

“竹夫人”是一种圆柱形的竹编制品，是热天消暑的清凉之物，可拥抱，可搁脚。讲究的人家，还会在中间搁些薄荷、栀子花、茉莉花等解乏提神的香草，拥着入眠格外芬芳。

中药消暑历史悠久，古人喜欢在炎夏服用藿香、甘草、金银花等中药汤剂，以预防中暑和感冒。明清以来，老百姓消暑避暑最盛行吃莲子汤，还有人煎熬苏叶、藿叶、甘草等汤，称之为暑汤，并在街上出售。

即使到了现代，藿香正气水、清暑益气丸等方剂都是经典的消暑汤药。

暑期到了。骄阳炙烤之下，街上的行人也加快了脚步。气温升高带给人们的不仅是身体上的不适，更有心理上的烦躁感。

面对高温天气，人们几乎无处躲藏。宋代大诗人陆游写了一首《酷热》的诗，其中有两句“无因羽翮氛埃外，坐觉蒸炊釜甑中。”他遗憾自己没有翅膀可以飞出尘世之外，逃离这种如“蒸炊釜甑”般难以忍受的暑热。这真是“古今同热”了。

现在的人们所感受到的暑热天气，甚至比大约1000年前的陆游更加酷热难耐。科学研究和预测表明，本世纪全球变暖和海平面上升的趋势已经不可逆转。进入新世纪，世界各地的高温纪录不断被刷新：2003年8月10日，英国伦敦的温度达到38.1℃，破了1990年的纪录。同期，巴黎南部晚上测得最低温度为25.5℃，破了1873年以来的记录；2005年7月，美国有两百多个城市都创下历史性高温纪录。

但不管天气如何，生活还要继续，人们总会有办法来应对高温天气，体验生活的趣味。

炎炎夏日里的“加减法”



某钢铁厂进行防暑演练

人在户外 要谨防“高温杀手”



“热射病”是近两年被经常提到的一个新词。它是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损的一种暑期疾病，通俗地讲就是重症中暑。

热射病死亡病例多出现在一年一度的“三伏天”，每年的这个时候，持续的高温对老年朋友、体力劳动者会造成严重的健康威胁。

遇到高温天气，一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时，要注意降温。如高温下发生有人昏迷的现象，应立即将昏迷人员抬放至通风阴凉处，浇凉水以降低昏迷者的体温，随后要持续监测体温变化，高烧40℃左右持续不下的要马上送至有经验的医院进行液体复苏治疗，千万不可以为是普通中暑而小视，耽误治疗时间。

高温天气的另一个杀手是“心梗”。高

温天气下，人体水分流失加剧会造成血液黏稠度增高，更容易出现血小板聚集并形成血栓，引发心肌梗死。同时，天气燥热容易使人烦躁，造成交感神经兴奋，心率加快，血管收缩，从而引发导致心梗的发作。

预防心梗，除了平时控制好血压、血糖、血脂外，控制好室内的温度，不要大量出汗，避免剧烈的运动，保持良好的心态。

高温天气容易造成安全生产事故，比如建筑工人坠楼、交通事故，体力下降和注意力无法集中是一个重要原因。

医生特别提醒：现在一般家庭都有空调，不要对着空调、电扇吹，因为容易感冒，室内温度控制在26~27℃最为适宜。另外，平时可以预备一些消暑的药物，如清暑益气丸、藿香正气水、十滴水、六合定中丸、六一散、人丹等。

让孩子“赢在夏令营”

暑假期间，应该鼓励孩子们去参加夏令营。在国外，夏令营活动有很长的历史和成熟的体系，其起源可以追溯到1861年。那年夏天，一位来自美国康涅狄格州的教师顾恩(Frederick Gunn)，率领孩童进行为期两周的登山、健行、帆船、钓鱼等户外活动，被称为夏令营的最早记录。

常见的夏令营类型有：学术夏令营。这种夏令营通常专注于学术领域，如科学、数学、文学、艺术等。它们提供机会进行学科知识的深入学习和实践体验；体育夏令营。这种夏令营侧重于体育活动和运动技能的培养，可以包括各种项目，如足球、篮球、游泳、网球等，提供专业教练和训练机会；冒险夏令营。这种夏令营主要注重户外探险、团队合作和挑战自我，可能包括野外露营、攀岩、徒步旅行等活动，培养学生的冒险精神和领导能力；艺术夏令营。这种夏令营专注于艺术领域，如音乐、舞蹈、绘画、戏剧等。学生可以通过专业指导和工作坊提升自己的艺术技能和创造力。

另外，还有社会服务夏令营和语言夏令营等。社会服务夏令营可以组织义工项目、社区建设活动，鼓励学生参与社区服务和志愿者活动，提供机会帮助他人并了解社会问题。

专家建议，应该根据学生的兴趣和

爱好选择夏令营类型，这样可以使他们更加积极主动地参与其中，并获得更多乐趣和成就感。在选择夏令营时，要仔细了解夏令营的课程安排、教学方法以及师资情况。查看夏令营的官方网站、教师背景和学生评价，确保它们具有高质量的教学资源。

据携程网的统计数据，在中国两亿左右的中小學生中，约有5%的青少年会在暑期参加各种各样的夏令营活动。一份调查报告显示，在“选择夏令营考虑的首要因素”一项中，“安全”和“兼顾学习和旅游”分别以64%和61%的比例占据前两位，其他考虑的还有“师资水平”“孩子的兴趣”“食宿”“费用”和“离家的距离”等因素。

近年来，“国际夏令营”开始在国内流行。很多家长认为，国际夏令营可以帮助孩子提高外语水平、学习异国文化，让孩子们体会中外文化的不同之处，从而开阔思维和眼界。

但教育专家也提醒大家，参加国际夏令营一定要仔细了解夏令营的有关信息，只有好的夏令营才能保证衣食住行，与国外当地家庭、老师、学生融为一体，才可以让孩子真实地感受到文化差异、提高语言能力，锻炼他们在新环境当中的适应能力和自立能力。

暑期要吃少吃好

暑热天气恰逢青少年过暑假。如何帮助孩子们度过一个健康有益的假期，值得家长们特别重视。

有一种现象是“开学(称重)长10斤”。这与很多孩子在暑假里不注意饮食健康有直接的关系。

“孩子们在暑假里应该多从事一些积极的运动，而不是整天围着冰箱和电视剧转悠。”美国德州儿童医院的专家建议说，“这种‘躺平’的生活方式不利于青少年的健康成长。”

这家医院的医生詹妮弗·托马斯认为，“无聊”的生活状态会刺激孩子们大吃大喝：“过完暑假，孩子的体重会增加5到10磅(一磅为454克，约为一斤)。所以，千万不要把饥饿感和无聊混为一谈。”



Views 博闻

11

成都日报



2023年6月28日 星期三



飞机也怕高温?

高温天气不仅会影响人们的日常生活，甚至还会造成一些不为人们所知的后果，比如影响航班的正常运行。

美国科学家经过研究发现，由于气候变化和极端天气的频发，世界上一些主要机场已经考虑重新设置航班和机场的基础设施设计。

一些临海的机场需要加强防洪和抗大风的措施。强风会迫使机场调整飞机的起飞高度和燃料数量，以及操作程序。比如，受到气流造成的机场空气密度变化的影响，飞机可能需要延长起飞距离以获得足够的升力让飞机起飞，乘客携带行李的重量也会有所限制。在美国，凤凰城机场、纽约的拉瓜迪亚机场、华盛顿的里根机场和阿拉巴马州的莫比机场已经重新制定了行李重量限制措施。

专家认为，气候变化还会给航空业造成更多方面的影响，而采取相应的应对措施需要更多经济上的资助。

延伸阅读

避暑 成都人的去处多



作为“雪山下的公园城市”，成都的地理位置为人们避暑提供了得天独厚的自然条件。为成都市民熟知的避暑地有青城山、西岭雪山、石象湖、川西草原、峨眉山、碧峰峡、蒙顶山、药王谷，以及很多大大小小的古镇和农家乐等。

其中，青城山历来是成都人避暑的首选，这里林木茂盛，终年青翠，青城后山更是避暑的好去处，这里的一些农家旅店还将房屋、炊具出租给游客。

城南的黄龙溪古镇和位于成都西南的平乐古镇，是成都人夏天喜欢去的“耍水地”。其中，平乐古镇碧水萦绕，鸥鸟出没，四季风景如画，古镇的老榕树、白沫江、沿江而建的吊脚楼、青石铺成的街道和“川西竹海”，造就了古镇独特的山水情怀。

成都日报锦观新闻记者 东山岚
本版稿件未经授权严禁转载