

夏天这些病都是省出来的

爸妈总说过日子要精打细算,能省一点是一点。可到了夏天,有些钱真不能省! 一些看似省钱的操作,实则是在给身体埋下病根。



近日,菏泽市一处社区服务中心,家政服务人员为老人免费量血压。



湖州市朝阳街道碧浪湖社区,老年人在做益智手工。

天气再热也不开空调

近期,全国多地高温天气持续,热射病病例逐渐增多。热射病就是严重的中暑,会导致体温调节中枢功能失调,进而引发多器官系统损伤,甚至死亡。最可怕的是,从轻微中暑发展到致命性热射病,可能只需要短短几小时。

专家表示,热射病不仅易发生于户外阳光暴晒环境下,长时间在密闭环境下且通风条件差也容易发生。部分老年人夏季不愿使用空调或风扇,长期处于闷热封闭的室内,极易发生热射病。

当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时果断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。日常空调温度白天设置在25℃—26℃体感舒适,夜间睡眠可升至27℃—28℃,避免后半夜过冷。刚刚回家打开空调,可先开23℃快速降温,30分钟后调回26℃,避免长时间低温运行。

外出活动舍不得买水喝

高温高湿天气,身体无时无刻不在出汗,容易缺水。有时,父母出门在外舍不得花钱买瓶装水,要等到回家再喝,这样的“节省”绝对不行!

人体大量排汗时,若不及时

补充水分,血液会变得黏稠,有效循环血量骤减。肾脏因此陷入“断供”状态,如同水厂突然断水,滤过功能迅速崩溃,导致急性肾损伤。

判断是否需要喝水,不能以“渴不渴”为依据。医生表示,当我们口渴时,身体内的水分丢失已有1%—2%,这时人体已缺水;当水分丢失达到2%—4%时,机体在感到口渴的同时,已处于脱水状态,尿少、颜色呈现深黄色;如果感觉极度口渴、皮肤干燥、舌头干裂、声音嘶哑及全身软弱时,就可能已是中度脱水状态。

另外,如果已经大量出汗,因汗水导致电解质大量流失,此时不可单纯补充白开水,否则可能发生稀释性低钠血症。可以选择超市售卖的电解质饮料。

食物坏了一点继续吃

夏季天气炎热,食物容易变质。水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗一小段变质了……有的人认为只要把坏掉的部分切除干净,好的地方还可以吃。

其实,食物发霉是由霉菌生长繁殖引起的。霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”,霉菌和毒素早已扩散至内部。因此,即使切除霉变部分,剩余部分也不宜食用。

食用发霉食物可能导致肠道

不适、过敏反应和呼吸系统疾病等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素,可引起中毒、免疫缺陷、致癌、致畸等健康危害。

所以,尽量购买新鲜的食物,每次少买一点,吃完再买!

剩菜、剩饭舍不得丢

很多人非常节约粮食,吃不了的饭菜就放在冰箱里面,第二天、第三天继续吃。这样偶尔吃一顿没关系,但长期吃剩饭剩菜,就会成为胃癌的“推手”。夏天高温高湿,更应该避免食用隔夜食物,谨记冰箱不是“保险箱”。

绿叶菜——

绿叶菜煮熟后,若长时间放置或储存不当,易产生大量亚硝酸盐。大量摄入亚硝酸盐不仅可能增加致癌风险,还容易导致缺氧和贫血。

海鲜——

螃蟹、鱼类、虾类、贝类等海鲜都是高蛋白食物,隔夜后易产生蛋白质降解物,可能对胃肠道黏膜产生刺激,引起胃肠道不适,还容易损伤肝、肾功能。

土豆、馒头——

这类淀粉含量较多的食物,加工后相对容易滋生细菌。如果一顿吃不完,建议最好密封后冷冻,想食用时提前解冻。

豆浆——

新鲜豆浆不易保存,一般3至4小时就可能滋生大量细菌。建议豆浆煮好后及时饮用,避免隔夜。

银耳、蘑菇等菌类——

隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当还可能产生致病菌,食用后会出现腹痛、腹泻等症状。

调料常温储存,不及时检查

炒菜炒得热火朝天,蚝油、生抽用完就顺手放在灶台上,下次接着用。毕竟调味料嘛,盐多,自带一定的抑菌防腐能力。其实,不是所有的调料都能常温储存。蚝油、生抽(尤其是减盐版生抽,盐分低更不耐保存),开封后通常需要冷藏。

一项调查发现,在室温储存下的蚝油(24℃和30℃),在开封后第6周开始检出细菌,在第8周细菌总数超过国家标准。冷藏条件下(4℃),虽然也有细菌检出,但细菌总数一直在国家标准范围之内。

如果家中调料放久了,千万别吃!

贪便宜买廉价短袖

看见十几元的便宜短袖,不少人都忍不住买上几件。但这种衣服之所以便宜,原因就在于材质劣质,可能会存在面料粗糙、化工物质超标、生产卫生不达标等安全问题。

皮肤科专家介绍,部分廉价衣服面料较硬,可能造成物理性的皮肤损伤,尤其是腋下、胸腰腹部或大腿根部的皮肤受到刺激后,会引起红斑、刺痛或者脱皮。此外,衣物所用的染料或固色剂比较低廉,其中含有的甲醛或芳香胺可能造成皮肤过敏。

在购买服装前,消费者应该看产品的吊牌、水洗标、生产厂家、材质等标识,要满足《国家纺织产品基本安全技术规范》。还要注意标注对应的是A类、B类还是C类,直接接触皮肤的衣物应至少是B类。

据央视新闻报道

声明公告 13164692093 武汉恒星互娱信息科技有限公司(统一社会信用代码:91420105MADENH2D2X),于2024年3月21日核发的营业执照正、副本已遗失,特此公告。 武汉华泰电缆桥架制造有限公司(统一社会信用代码:914201047447700087)遗失公章一枚,声明作废。 武汉吴礼康遗失利川市道和房地产开发有限公司依云国际E8—602购房合同,以及所有收据,声明作废。 武汉殷陈致远建筑材料有限公司遗失公章,编号:4201190178814,声明作废。	遗失声明 武汉市普洲绿源汽车租赁有限责任公司(车牌号码:鄂ADC5186、鄂ADB3227、鄂ADC1778、鄂ADB8028、鄂ADC9991、鄂ADC2883、鄂ADC5858、鄂ADB6380、鄂ADC7670,网络预约出租汽车运输证已遗失,声明作废。2026年7月24日) 遗失声明 李鹤(身份证号420117198609060079)遗失万达御世家K9—B364车位的转让协议和发票,发票号02128234,金额242500元;K9—B377车位的转让协议和发票,发票号09394887,金额170000元,原件作废,特此声明。 遗失声明 武汉福初文化传媒有限公司91420113MADA2JK18B,遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章,法人章,声明作废。	《认定工伤决定书》公告 湖北勇顺物流有限公司(法定代表人:徐帅):你单位职工吴勇平申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》等相关规定于2026年7月3日作出《认定工伤决定书》(鄂0100工伤认定书(2026)01303号),并于2026年7月15日通过中国邮政EMS特快专递方式向贵单位注册地址送达。因无法联系到收件人未能送达,于2026年7月22日被退回,现予以公告。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在6个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。 武汉市人力资源和社会保障局 2026年7月22日	遗失声明 武汉澄和能科技有限公司91420114MAEEQ06994,遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。 遗失声明 武汉探境科技有限公司91420114MAEPPYMUXT,遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。 遗失声明 武汉汉汇达建筑安装工程有限责任公司(原公章损坏,补刻新公章(印章编号:42011910700242)),特此声明。声明作废。
---	--	--	---