



热景

67659999

东区热线: 60955255

郑州晚报热线群: 27255753

27255753@qq.com

打电话 给稿费

### 空调屋里的宅男宅女们 适度出点汗吧 美容又健康

郑州这几天热,不仅是热,而且因为前一段的降雨,湿度也大。

同样的温度下,湿度越高人越难受,户外走一趟,汗就哗哗流,衣服贴在身上既难受又尴尬。

于是有很多人想尽各种办法止汗,窝在空调屋里不出来,或电扇开到最大吹到“清凉无汗”。

殊不知,适量排汗是夏天保持身体清爽所必不可少的过程,而且对自身健康还大有益处。

市三院急诊科主任马婉懿说,夏日里不出汗不利于身体健康,而如果经常吹空调,就会导致人体不出汗,不知冷热、免疫力下降,比其他人更容易感冒。

马婉懿说,为了健康,就要在夏日里适度出汗,因为适度出汗对身体的好处是吃药吃不出来的。

适度出汗的三大好处:

#### 一、排毒

经过身体一整天的新陈代谢,人体内会滞留部分二氧化碳以及多余水分,如果可以及时通过汗液排出体外,则可以促进人体内分泌,血液循环也更加通畅。

#### 二、瘦身养颜

出汗令身体内部异常活跃,并促使脂肪逐渐转化为热量,再通过汗液排出身体,在不知不觉中达到瘦身的目的。

正常人皮肤表面汗液与皮脂腺分泌到体表的油脂会形成一层乳化膜,防止了体表水分的流失,从而使皮肤显得光滑润泽。如果破坏了皮肤的这种天然屏障功能,就会导致皮肤干燥甚至诱发皮肤病。

可以说,汗液是最好的天然美容液。总不出汗的人,因为皮肤代谢缓慢,一些废弃物难以排出,肤色看起来就不健康。

#### 三、调节血压

现如今,高血压年轻化愈发严重,这是由于过度的压力,身体高度紧张导致血管内径变得异常狭窄,使单位流量受阻,血压升高。适度地出汗可以扩张毛细血管,加速血液循环,并可以增强血管壁弹性,缓解血管压力,达到降压的目的。

当然,以这种方式降压只是暂时的,要想达到长期的降压目的,还要积极采取药物治疗和运动锻炼等方式。



热知识

晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧

## 流浪男孩在室外机旁吹风,很享受

机器吹的不是热风吗?让他告诉你答案



昨日下午3时50分,一个腿部残疾的男孩吃力地滑动着支撑身体的木板,慢慢靠近二七广场一商场外摆放整齐的空室外机。

到第三台室外机旁边时,他停了下来,然后解开上衣的一个扣子,贴近空调室外机的出风口,脸上开始洋溢出满意的表情。

一直靠乞讨为生的男孩叫小赞(yun),今年15岁。“只有里面空调度数设定不是太低的时候,外面机器吹出来的风才会凉快。”他说。

“室外机吹出来的风是热的,这孩子不怕热吗?”看到孩子的反常行为,有人走近空调机旁,用手挨个试了试。竟然发现,除了小赞身边的机器吹的是凉风外,其他几台吹出来的都是热风。

格力空调的工作人员马先生解释,当室内设定的温度已经达到时,外面机器的风扇不会停,这时机器就会吹出自然风,感觉会有点凉意。 晚报记者 常亮 文/图

热帖

## 没树的路,比有树的路温度高6℃ 纬二路还能栽树吗? 园林局:不可能了



光秃秃的纬二路。

纬二路上没有树,大家都知道。什么时候能种上树?大家非常想知道。

对这个问题,在本地一论坛,网友“宴北飞”近日转发了一条郑州市园林局关于建议纬二路栽植行道树的回复:纬二路上原有的行道树是2001年道路改造时进行迁移的,当时工程要求各种管线入地,管线在施工中就铺设在人行道下面。改造后的纬二路灯亮了、路美了,但令人遗憾的是,由于热力管道、天然气管道、自来水管、通信光缆、电力电缆等就铺设在人行道下方40厘米处,管线密布,使行道树无法栽植。

当时市园林部门在人行道上摆放了部分用木桶栽植的大叶女贞和红叶李,但引起了较大争议。不少市民认为,木桶内种植的树不好看,容易死;木桶栽树是浪费、是作秀等。因此,2008年撤下了纬二路上用木桶栽植的大叶女贞及红叶李。

目前,纬二路受条件限制,没有栽植行道树的空间。下一步,我们将组织专家对此问题进行论证,对该路段绿化作出合理规划。

晚报记者 张玉东/文 周雨/图

### 实地测量:挨着的两条路温度相差6℃

昨日14时许,记者来到纬二路和经四路交叉口。“光秃秃”的纬二路难见树木身影,而经四路却是绿树成荫。

“我们早就习惯了,反正店里都有空调。”在纬二路经营山药的许先生介绍,记得以前外面还有很多树木,都是用大桶装着的,后来不知为何都被拉走了。

“我们都不敢出门,你看另外一条路上的店铺老板都在外面乘凉,我们只能躲在屋子里。”开车铺的姜大娘说,她的生意一般都是顶着烈日做,稍微一动就是一身大汗。

15时,记者把准备好的温度计放在纬二路路面,20分钟后,显示为44℃;15时30分,记者把温度计放在绿树成荫的经四路,20分钟后,温度显示为38.5℃。相差近6℃,有啥差别?

记者赤脚在纬二路走上5步便坚持不住,脚底板被烫得通红。而在经四路上行走,脚下的路只是感觉暖暖的。

### 园林部门:纬二路根本没有办法种上树

纬二路还有机会披上绿装吗?郑州市园林局一位工作人员介绍说,纬二路拓宽后,地下全部是热力、天然气等管道,管道距地面仅有40厘米,根本无法正常栽树。

而路面也没有留下任何树穴,人行道又特别窄,所以即使能在人行道上栽树也会影响到路人的出行。

他们曾用一米多高的大桶,栽种了红叶李等树木,可是由于养分不够,很多树木都死掉了,而大桶也特别影响美观。

他说,近期是不能为纬二路披上绿装了,但随着科技发展,或许能找到为纬二路遮阳的办法。

晚报记者 张玉东/文 周雨/图

### 郑州市市郊联社安全教育显成效

今年以来,郑州市市郊农村信用合作联社在安全教育和案件防范工作中坚持不放松,确保了安全经营无事故,实现了各项业务稳健发展。该联社围绕“以人为本,安全第一”的主题,通过班前会、集中学习等形式加强对员工进行安全防范知识教育,学习省联社下发的案件通报和员工违规违纪处罚办法,进一步提高全员对做好安全防范工作重要性的认识,大力营造“人人讲安全、人人抓安全”的良好氛围。(白皓 鲁长在)