

“秋老虎”後勁猛 各國積極應對高溫天

編者的話：美國國家海洋和大氣管理局日前發布數據顯示，今年7月，全球平均氣溫破紀錄，成為自1880年有氣象記錄以來的最熱7月。雖然夏季已過，但“秋老虎”的滾動更猛，各國在應對高溫天方面都采取了一系列措施，以免民衆因高溫中暑，影響健康。

日本：工作跟着“暑氣指數”變

日本總務省消防廳公布數據顯示，僅今年8月2日至8日一週內，因中暑被救護車送醫的人數就達到7943人，與去年同期相比增加了1352人，北海道的氣溫更是達到歷史新高。

爲了更好地應對高溫天，日本環境省設立了預防中暑情報網站，及時更新各地暑氣指數，並發布高溫地區中暑警報。暑氣指數是1954年由美國提出的預防中暑指標，與氣溫單位相同，都以攝氏度表示，但其數值與氣溫的數值不同。暑氣指數側重於對人體熱平衡有重大影響的三個因素：濕度、溫度和周圍熱環境(如太陽輻射)。根據厚生勞動省今年頒布的修訂版《職場預防中暑對策指南》顯示，當暑氣指數爲20℃~25℃時，勞動者可從事劇烈運動，如使用鐵鍬挖地或上樓梯；暑氣指數爲26℃~28℃時，勞動者可從事中等強度工作，如開卡車、除草等；暑氣指數爲29℃~30℃時，勞動者祇能從事輕微強度工作，如打字、繪圖等；當暑氣指數達到32℃~33℃時，勞動者應保持安靜狀態，在舒適的座位上工作。

爲了預防中暑，《指南》也提供了相對策。第一，管理工作環境。如通過設置遮陽棚或空調來降低暑氣指數；維護休息區設施，如提供冰塊、毛巾、水，設置淋浴裝置。第二，管理工作內容。如縮短工作時間，讓勞動者及時補充水分和鹽分，穿着通風透氣的衣服，定期巡視確認勞動者的健康狀態。第三，健康管理。根據勞動者的體檢結果採取相應措施，確認勞動者的身體狀況，進行勞動衛生教育等。

日本還會在一些公共場所設置降溫噴霧，讓行人走過時可以感受到絲絲清涼。每到夏天，各種降溫商品也十分暢銷。如清涼噴霧，出門前噴到衣服上輕鬆降溫；清涼坐墊，使用前放到冰箱裏冷藏，再也不怕坐着出汗；清涼口罩，讓人在防疫的同時也能緩解口罩帶來的悶悶感；日本幾乎人手一個便攜風扇，也是應對高溫天的一大法寶。

阿聯酋：頒布中午工作禁令

記者曾多次赴阿聯酋採訪，發現那裏夏天幾乎出不了門，港口城市迪拜白天的平均氣溫總是在43℃左右，甚至更高。在大城市，從帶有空調的汽車或房間裏出來，人頓時感覺巨大的熱浪撲

面而來，恨不得立刻鑽回空調房。

面對如此高溫，阿聯酋政府出臺法律，禁止夏天中午進行室外工作，受到民衆一致好評，被認爲是“以人爲本、關心民衆健康”的表現。據阿聯酋《聲明報》報道，這個法律名叫“中午工作禁令”，禁止用人單位從中午12時30分至下午3時之間，讓員工在陽光下或室外工作，實施的具體時間是從今年6月15日到9月15日，爲期3個月。根據禁令，每天工作時間不得超過8小時。報道稱，阿聯酋人力資源部的這一決定，在保護員工健康和職業安全方面起到了重要作用。

爲了保證法律有效落地，阿聯酋人力資源部還公布了監督實施專用電話，一旦有人發現違規行爲，可立即投訴，違規用人單位將受到懲罰。除了停止其工作登記備案外，還將處以每名工人5000迪拉姆(1迪拉姆約合人民幣1.8元)的罰款，如果在禁令期間僱用多名工人，則最高處以5萬迪拉姆的罰款。

新法還要求，雇主在工作場所顯眼處張貼每日工作時間表，提供適當的預防措施，以保護工人免受因使用機器和其他工具而可能造成的傷害。

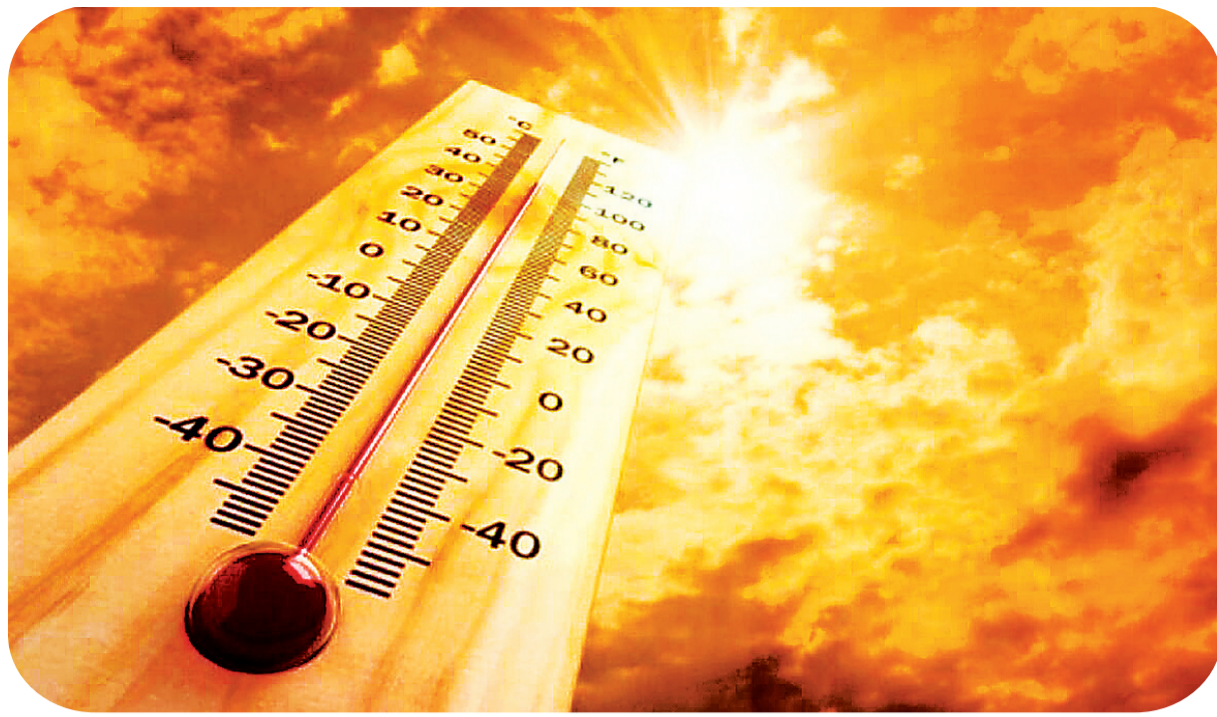
此外，爲了應對高溫，阿聯酋人穿起了傳統民族服裝——長袍，相較於西服，長袍更透氣、防曬、舒適。許多大公司平日西裝革履的外籍高管和職員也紛紛脫下西服，改穿相對舒適、散熱和透氣性好的便裝。

韓國：酷暑不停工算違法

今年入夏以來，韓國持續出現33℃以上高溫天氣，多地發布高溫預警。5月至今，韓國溫熱病患者累計達到1212人，是去年同期的2.6倍，死亡人數達到18人，創3年來最高。

在惡劣的天氣環境下，如何保障戶外勞動者權益成了韓國政府關心的問題。7月25日，政府宣布，相關部門將聯合推進“應對酷暑的勞動者緊急保護對策”。對策規定：全國建築工地需要在酷暑最嚴重的下午2時至5時停止施工，避免高溫時段現場作業。

韓國僱傭勞動部計劃，截至8月底，集中檢查



全國6萬多個建設現場是否在高溫時間段停止工作，以及相關單位是否爲勞動者提供充足的飲水、休息場所等防中暑降溫措施。韓國政府還決定，對國家和公共機關招標工程現場下達指示，以免這些單位爲了遵守工期而強行作業。根據相關法律規定，如果因酷暑導致招標機關暫停施工，可按停止時間延長合同期限或調整合同金額，也可免除施工延遲期間的滯納金。

與此同時，韓國各界都在積極應對極端天氣。多個廣場增設了噴霧裝置，定時向空中噴灑冷氣噴霧緩解酷暑。景區、公園門口也張貼了高溫警牌，內部的亭子和休息處設置了電風扇。另外，爲了防止民衆在等車時中暑，一些地區在公交站設置了智能休息區，內置空調、飲水機等設施，供候車乘客使用。

加拿大：政府辦公樓供市民納涼

今年6月，加拿大西部不列顛哥倫比亞省等地連續出現歷史罕見極端高溫，三次打破加拿大全國歷史最高氣溫(約45℃)，讓這個以高緯度、嚴寒和冰雪著稱的國家“火熱”了一把。加拿大氣候學家菲利普斯表示，加拿大原本是世界第二冷、降雪量最多的國家，氣象學家整天研究的是如何應對寒流和暴風雪，如今却不得不面對比迪拜還熱的天氣。

爲此，加拿大聯邦環境部跨省調動應急機制應對高溫。省市兩級機構部署了很多“戰高溫”措施，比如學校提前放暑假，不列顛哥倫比亞省在高溫最盛的幾天呼吁公司讓員工“不必到單位上班”，並盡量採取“靈活的工作日作息表”。另外，熱浪來襲時正趕上加拿大各地新冠疫情回潮，高溫最甚的不列顛哥倫比亞省處於嚴格的疫情防控階段，傳統避暑聖地，如社區中心、圖書館、室內游泳池、室內滑冰館等，都因防疫需要處於關閉狀態，這讓本就缺乏降溫手段的民衆措手不及。而加拿大市政府行政辦公樓普遍都有中央空調，所以不少市政部門在高溫最高峰的幾天迅速發布“安民告示”，全天對市民開放辦公樓大廳，以提供納涼場所。

運動讓人 更聰明自信

我們常常能從運動中獲得良好的體驗，如慢跑後神清氣爽、散步後身心放鬆等。北京體育大學運動人體科學學院副院長、運動心理學專家毛志雄教授告訴《生命時報》記者，運動給心理健康帶來的好處遠超多數人的想象，不論是隨性的身體活動，還是規律的體育鍛煉。

改善情緒。這是鍛煉最明顯、也是人們感受最深的益處。一個常見的例子就是，不少長期跑步鍛煉的人稱自己跑步時體驗過一種奇妙的快感，後來被稱爲“跑步者高潮”，這是一種在跑步過程中隨時實現的美妙、興奮、甚至無法用語言描述的愉悅感，如“像一片美麗的羽毛順風自由飄蕩”、“像一祇空心的管子，任清風徐徐穿過”等。其他類型的運動同樣能讓人心情愉悅、身心舒暢。毛志雄介紹，運動能有效地提高人的積極情緒，如快樂、滿足等，減少消極情緒如痛苦、憂傷等，幫助緩解緊張和焦慮。運動甚至被當作治療抑鬱、焦慮的輔助療法。

提高智力。運動能讓人思維清晰，甚至慢慢提高工作效率，這是運動帶來的認知效益。研究表明，人在運動過後，記憶力、注意力、執行能力等都有明顯提升。“從某種程度上說，運動可能讓人變得更聰明。”毛志雄說。讓人樂觀自信。長期運動能引起人性格、自我觀念的積極改變。經常運動的人會變得更外向、樂觀、熱情、有活力，且在社會交往中也會更得心應手。還有研究發現，運動員比一般人更具獨立性、更客觀，也更自信。

現實生活中，很多人即便深知運動有益，却無法“啓動”身體，或已經踏出了第一步但又堅持不下去，往往訴苦“沒精力”“沒時間”“沒興趣”。對此，毛志雄建議：

- 1.選擇自己喜愛的運動方式。興趣是導師，從最願意接觸的運動開始，慢慢練習并形成習慣。
- 2.結合身邊的資源和自身條件選擇運動項目。以便自覺鍛煉、持之以恆。例如體力不太好的人就不要輕易嘗試高強度的運動，否則難以產生信心和興趣，最後無疾而終。
- 3.借助“朋友圈”。朋友、同事、親人的態度、行爲對你的影響力是巨大的，主動加入到愛運動的圈子，或尋求親人的督促，能更好地堅持運動。
- 4.利用小設備來提醒自己鍛煉。人都是有惰性的，在自己手機、電腦、電子手環等物件上設置提示功能，讓“要運動了”的信號無處不在，在這種壓力下，我們動起來的可能性更大。

雜豆蛋白質含量高 全谷抗餓維生素多

減肥主食有優劣等級



近年來，不吃主食的低碳水化合物減肥法在網上流傳甚廣，并被冠以“科學”的名號。但不吃主食，就很難做到營養合理。特別是中國人，由於飲食習慣和體質與歐美人不同，遇到的問題往往更多。

大部分中國人達不到嚴重肥胖的情況，絕大多數熱衷減肥的女性，祇需減少10~30斤的體重就足够了，有些人甚至完全不需要減重，祇需要健身塑形完善體態即可。而且，多數中國女性的日常食量并不大，日常消化高蛋白、高脂肪食物的能力也相當有限，所以，在減少主食供應之後，很大一部分的蛋白質食物會作爲熱量消耗掉，真正能夠供身體使用的蛋白質會大幅度減少，進而導致蛋白質營養不良，出現肌肉流失、皮膚變壞、脫髮嚴重、體力下降、抵抗力降低，甚至出現月經紊亂、閉經等情況。此外，減肥改變代謝，會造成B族維生素消耗量增加，在不吃主食的情況下，來自糧食的B族維生素供應斷絕，神經遞質容易發生紊亂，還會出現很多神經系統功能方面的問題，比如情緒沮喪，思維能力下降、失眠、抑鬱等。可以說，這種減肥方法短期內有一定效果，一旦恢復吃主食就會瘋狂反彈，還可能增加膽囊疾病、腎結石、胃腸病、骨質疏鬆等疾病的風險，不宜長期堅持。從減肥控制體重的角度來說，主食一定要吃，但可以選擇有減重效果的一些主食。

A級減肥主食：紅小豆、芸豆、幹豌豆、幹蠶豆、綠豆、鷹嘴豆等富含澱粉的雜豆。它們飽腹感很強，消化速度非常慢，血糖升高特別平緩。豆子可以煮粥煮湯吃，如果不加糖的話，想吃過量都很困難。它們的蛋白質含量高，減肥期間用來替代精米白面很理想，能幫助預防蛋白質不足帶來的種種麻煩。

B級減肥主食：燕麥、蕎麥、莜麥面、小麥粒、



大麥粒、黑米、小米等全谷物。其中燕麥和莜麥是最佳選擇，它們的飽腹感大大超越白米白面，維生素和礦物質含量也是精白米的幾倍之多。需要注意的是，市售的全麥面包、全麥饅頭大部分都是假貨，其中精白面粉多，全麥粉很少，甚至祇有幾片麩皮點綴，起不了減肥作用。

C級減肥主食：土豆、紅薯、山藥、芋頭、蓮藕、嫩蠶豆、嫩豌豆等各種含澱粉的薯類或蔬菜。它們的特點是飽腹感強，在同樣澱粉量的情況下，比白米白面含有更多的維生素，鉀含量高，而且能供應糧食當中根本沒有的維生素C。需要注意的是，烹調時不能加油加鹽，用蒸煮替代白米白面來吃，才能起到減肥效果。如果當成菜肴或零食吃，祇能增肥。

需要減少的主食：白饅頭、白米飯、白米粥、白面餃子、白面包子、年糕、糯米團、米粉等。它們飽腹感較低，維生素含量比較少，餐後血糖上升速度也很快，不利於控制食慾。

需要避免的主食：各種甜面包、甜餅乾、甜點心、派、膨化食品、蛋卷等，以及加了油的燒餅、油條、油餅、麻團、炸糕等。加了油、鹽、糖的主食都會促進食慾，不僅含有較高的能量，維生素和礦物質含量也低，不利於減肥。

在日常生活中，用ABC類食材，加上少量大米、面粉等，就能組成種類多樣、營養豐富又不容易發胖的主食搭配了。

