

吃饭、喝茶、洗脸、泡脚、工作、休息……温度也决定寿命 生活该把握这些“健康温度”

大多数人提到“健康”，想的应该都是科学的锻炼、健康的饮食、规律的作息等名词。诚然，上述的做法都可帮助身体保持健康的健康措施。今天就告诉你一个新的名词：健康温度。

不要小看温度，不同温度对身体也会产生不同影响。比如夏天气温过高，人就会感觉汗流浹背。冬天气温太低，人会感到寸步难行。不同情形下，同样的温度也会有不同体验，50℃的热水如果喝下去会让食管烫伤，但是50℃的泡脚水却会让人感到如沐春风。可见，同样的温度在不同的情景下也会有不一样的效果。今天就教你如何将不同的温度搭配到适合它们的情景中去。

身体、皮肤、内脏各有温度

每个人的体温有所不同，但大致都在37℃左右。人类依靠先进的体温调节系统“以不变应万变”，在自然界的生存中存活下来。

正常人体温在一天24小时内会略有波动，不同时间体温可相差0.6度。早晨6时，是体温最低的时候，下午4时则最高。妇女月经期前或妊娠期体温稍高，而老年人体温偏低。

另外，肌肉活动可以产生热量，导致体温上升，精神紧张和情

绪激动也能让体温升高，人在紧张的时候，体温最多会升高2℃左右。

除了体温外，人还有“皮肤温”，也就是皮肤表面的温度。在环境温度为23℃时，人的额部皮肤温一般为33—34℃，手为30℃，脚为27℃。

就连人的内脏也各有温度：肝脏温度最高可达38℃；脑产热量较多，温度也接近38℃；肾脏、胰腺及十二指肠的温度则略低。

看看温度对人体的重要性——

- 体温提升1℃，免疫力增强5—6倍。
- 免疫力细胞只有处于36.8℃左右时，才会勤奋工作。
- 癌细胞的死亡温度——39℃—43.5℃。
- 亚健康体温——36.5℃—35.5℃，身体为了增加热量，出现颤抖等症状。

- 生命体征临近危险区域——35.5℃，出现排泄功能下降，自律神经失调，过敏症状。
- 癌细胞最易增殖——35℃。
- 体温33℃——人体冻死之前产生幻觉的温度。
- 体温29℃——瞳孔散大。
- 体温27℃以下——人体死亡。

饮食中的“黄金温度”要把握

37℃—50℃ 吃饭

吃饭时的饭菜也有其健康温度，例如火锅等饮食温度，会导致食材进入食道后，烫伤肠道粘膜。长期吃滚烫的食物会导致食道反复灼伤，久而久之可能会导致肠道癌。而过于冰冷的食物不仅不利于牙齿的健康，还会刺激胃黏膜收缩，引起胃炎、消化不良、腹泻等多种消化道疾病。饮食的健康温度是37℃—50℃之间。

150℃—180℃ 炒菜

烹调时应控制油温在150℃—180℃左右。最简单的方法是，把竹筷子插入油中或者放些葱花蒜末，当其四周冒出许多小气泡时，就表示温度够热可以下锅了。如果油温超过200℃以上，不仅会降低食物的营养价值，还易产生致癌物，增加患癌的风险。

60℃—70℃ 煮牛奶

牛奶中的蛋白质在加热时会发生较大变化，在60℃—62℃时，呈胶体状态的蛋白质微粒出现脱水，由溶液变为凝胶状，随之会出现沉淀；当温度升高到100℃时，牛奶中的乳糖开始焦化牛奶呈现褐色，并逐渐分解形成乳酸，使其带有酸味，营养价值下降。所以，牛奶不宜高温久煮，一般在60℃—70℃时，既可达到杀菌消毒目的，且味道鲜美。

70℃—80℃ 泡茶

用这个温度的水泡茶泡出的绿茶水色香味俱佳，且茶叶中所含的维生素C、咖啡碱、鞣酸等不遭破坏。50℃—60℃适宜冲蜂蜜水，过热的开水不仅改变了甜味，使之变酸，且可使蜂蜜中的酶类物质变性，产生过量羟基甲糖醛，营养成分被破坏。

生活中还有这些“健康温度”

生活中有些健康温度不仅会让我们生活更加舒适，也能够帮助我们远离疾病侵害。

38℃—50℃ 泡脚最佳温度

双脚是离心脏最远的部位，血液通过心脏提供的动力，到达双脚

时是最困难的。每晚睡前用38℃—50℃之间的热水泡脚，可以通过热气舒缓脚部血管，让血液在脚部加快流动，增强身体的新陈代谢能力。同时热水泡脚还有助于舒缓一天的疲劳，提高夜晚的睡眠质量。

2℃—35℃ 洗脸最佳温度

洗脸水的温度应比体温低一些，32℃—35℃之间。这个温度，南方某些地区自来水就能够达到，但北方则需要加热自来水才可以。注意，洗脸最好使用流水。如果自家没条件令自来水的温度达到所需温度，也可以采用水盆，但一定要换新水多冲洗几次，否则对肌肤健康不利。

22℃—25℃ 工作的最佳温度

科学研究表明在22℃以下，工作或者学习效率会降低，但高于25℃又容易犯困。所以要适当调节办公室的空调温度，避免过高或过低。

30℃以下 化妆品最佳保存温度

温度过高的地方不宜存放化妆品，因高温不仅容易使化妆品中的水分挥发，化妆膏体变干，而且容易使膏霜中的油和水分离

而发生变质的现象，引起皮肤过敏等现象。因此，炎热的夏季不要在手袋中装过多的化妆品，以短时间内能使用完为好，最适宜的存放温度应在30℃以下。

20℃—26℃ 空调的最佳温度

空调的气温既不能太高、也不能太低。它的健康温度在20℃—26℃之间，这是人体能够感受到的最舒适的温度。夏季使用空调，26℃左右的室内温度是比较合适的。这样室内外温差不会太大，一般8℃至10℃左右，身体容易适应温度的变化。开空调两三个小时后就该开窗透气，大约半个小时左右。

这些温度让人不舒服却有益

健康温度大多数都是会让人感到舒适的温度范围，但有些温度让人并不舒适，却对身体健康有益。

发烧时的体温

生活中大多数人应该都有过感冒发烧的经历。发烧的时候，人的体温会发生变化。人体的正常体温应该在37℃左右，这是人体大多数活性酶都能发挥作用的温度。发烧时人的温度可以升高到39℃—40℃。这样的温度自然会让我们的头疼欲裂，但是这样的温度却是免疫系统的主动行为，更高的体温可以更快的杀死入侵的病毒和细菌，让人体更快的恢复健康。

所以发烧时的过热体温虽然让人难受，却也是保护身体健康的一种方式。只是需要指出：长时间的体温过高也会产生致命的危害，如果高烧不退时间过长，还是要送到医院治疗或采取降温措施。

汗蒸时的温度

许多人喜欢去汗蒸房，虽然里面的温度会让很多人感到不适应，

甚至有些人待不了几分钟就要出去，可是这样的温度却也是有益健康的。桑拿可以帮助身体消耗掉皮下脂肪，在一定程度上有减肥的效果。过高的温度会加速身体中的血液循环，能够加速新陈代谢。而且身上流出的汗液可以带出很多的废物和毒素，增强身体的免疫能力。

但是它也有一些注意事项，汗蒸时血压会随之升高，所以患有高血压的人一定不能长时间的呆在里面，而且汗液大量流失会带走身体中的水和盐，时间过长会让人产生脱水现象。

不同的场景需要不同的温度，有些温度会让人感到不适，可能只是它出现的时机错了；有些温度明明会让人感到舒适，我们却不能享受它，比如空调温度。生活中还有许许多多的“健康温度”在等待我们去发现，它们都在共同保障我们的身体健康和美好生活。

综合健康时报、生命时报、养生中国报道



图片来自网络