

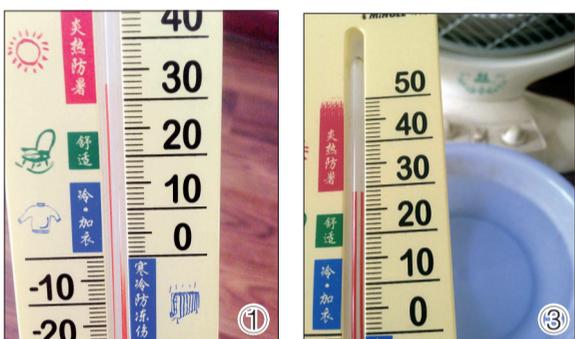
洛阳·城事

本报记者对几种夏日“寻凉”招数进行了求证，到底哪些靠谱，请您往下看

“寻凉”招数靠谱吗？

□记者 王若馨 见习记者 何亦儒 文/图

眼下，天气已进入“烧烤”模式，在网络上，各种“寻凉”招数层出不穷：在电扇前放冰水，电扇就能“变身”小空调，这您相信吗？枕着冰枕睡觉能降温吗？夏日里，男性们光着膀子真的就凉快吗？动脉降温法您听说过吗？“寻凉”招数五花八门，真真假假。走，跟着洛阳晚报记者一起去求证，听听专家怎么说。



求证

招数一 网络传言：在电扇前放冰水，可有效降温

靠谱指数：★★★★★

昨日中午，气温很高，温度计显示，洛阳晚报记者所在的地方室内气温约33摄氏度。(如图①)洛阳晚报记者根据网络上一则“在电扇前放冰水，可有效降温”的帖子内容，在一间面积约15平方米的房间内放了一个小电扇和一盆

在冰箱里冷冻了15分钟的水。(如图②)20分钟后，温度计显示，室温已下降到了29摄氏度。(如图③)

河南科技大学物理工程学院一名讲师表示，水汽蒸发后不但可以增加室内湿度，也会让电扇吹出的风

变得更凉爽。该讲师提醒，不要长时间吹风扇或吹空调，尤其不要让电扇或空调对着人吹，否则不利于健康，最好让风扇和空调离人远一点，将扇叶调整为转动模式，这样有利于将室内热风吹走。

求证

招数二 网络传言：动脉降温法

靠谱指数：★★★★☆

郑州大学附属洛阳中心医院急诊科主治医师乔国华说，动脉降温一般针对体温较高的病人，比如出现发热、中暑症状者。“正常人可以适当采用动脉降温的方法，但切记时间不要过

长。”乔国华说，在炎热的夏天，将一条吸水性强的小毛巾浸湿后，搭在人体动脉处可以产生降温的功效，但湿毛巾放置时间过长会刺激人体神经。

乔国华建议，对于平日

工作繁忙的办公室一族来说，可以多吃一些简单的小动作来降温，比如按摩天柱穴。天柱穴位于后头骨正下方凹处。经常用大拇指按摩天柱穴，能降温、振奋精神、预防中暑。

求证

招数三 网络传言：光膀子更凉快

靠谱指数：★★☆☆☆

洛阳师范学院物理与电子信息学院韩运侠教授说，光膀子是否更凉快，要看人体是否出汗。“当外界气温高于人体温度时，人要

靠排出汗液来散发热量。”韩运侠说，如果人体大量出汗，光膀子可以起到散热的作用，汗液在蒸发时，可以带走人体的部分热量；如果

人体没有排汗，光膀子不但起不了散热的作用，身体还会从外界吸收更多热量，阳光太强的话，还容易灼伤人体皮肤。

求证

招数四 网络传言：枕着冰枕睡觉能降温

靠谱指数：☆☆☆☆☆

乔国华说，凉枕、冰枕的温度过低，人一旦长时间接触，会使面部神经受损，从而诱发面部神经

疾病。乔国华说，冰枕比较柔软，长时间使用，还容易诱发颈椎病。乔国华

建议，最好使用普通枕头，使用凉枕、冰枕时，枕头温度不能与人体体温相差太大。

晒晒毕业账单 分享消费故事

□记者 丁立

眼下，正值毕业季。每名大学毕业生都有一张属于自己的毕业账单。本报特推出“6月，晒晒您的毕业账单”主题策划，邀您来参与，看看您属于哪个消费类型。(见表格)

毕业账单明细，包括大学毕业旅游的费用，也包括求职所需的费用，此外，毕业聚餐、K歌、拍毕业照、租房等费用也一定少不了。大学毕业生作为一个特殊的消费群体，该群体的消费现状能折射出大学生的生活现状和价值取向，甚至可能影响他们以后的消费行为。该策划将以大学毕业生的毕业消费成

本为依据，展现我市大学毕业生的消费观。

您敢晒晒您的毕业账单吗？面对自己的毕业账单，您又会有怎样的表情？哪些消费是必须的？在毕业账单背后，有着怎样的消费故事？本报将为您一一呈现。本报诚邀60后、70后、80后、90后等各个年龄层的大学毕业生读者参与我们的策划，通过晾晒毕业账单，阐释自己的观点，那些具有时代感的消费细节和毕业照片也可以拿出来与读者一同分享。

有兴趣的读者，可拨打本报热线电话66778866或拨打洛阳晚报记者手机15517993147。

通过毕业账单，看看您属于哪个消费类型



500元以下	节约型
500元至5000元	普通青年型
5000元至1万元	大手大脚型
1万元以上	奢侈浪费型

洛阳女孩李一凡获得2014环球时尚超级模特大赛中西部赛区总决赛冠军 她说夺冠是“意外” 汗水可不会“谦虚”

□记者 王若馨

近日，2014环球时尚超级模特大赛中西部赛区总决赛在河南省济源市王屋山风景区举行。来自河南、山东、陕西等6省的60名参赛选手通过活力装、泳装、晚装、才艺展示等环节的激烈角逐，冠军最终被咱洛阳女孩儿李一凡摘下。

一头披肩长发、一副黑框眼镜，脸上挂着青涩、腼腆的笑，这就是今年17岁、就读于洛阳市第二实验中学南院的李一凡给人的第一印象。说起夺冠的事儿，李一凡说这是个“意外”。

李一凡从14岁开始学习模特专业，之前也参加过一些比赛，“压根儿就没想过能获得

大型赛事的冠军，很开心。”李一凡说。在妈妈眼中，李一凡获得的的成绩是用无数汗水换来的。她的妈妈说，学习模特专业以来，女儿李一凡严格控制饮食，每天坚持训练4个小时，晚上回家还要做仰卧起坐、踢腿，这让她这个当妈的很心疼。

在李一凡的老师、欧雅艺考培训机构负责人孟东子的眼里，身高1.81米的李一凡没少吃苦。刚开始学习模特专业的时候，李一凡走路总是含胸，为了纠正体态，她贴墙一站就是好几个小时。

李一凡即将代表中西部六省参加2014环球时尚超级模特大赛全国总决赛。她说她的梦想是考入北京服装学院，继续寻找属于自己的舞台。



李一凡手拿奖杯 (图片由被采访者提供)