



别再整夜抱冬瓜了 网红降温妙招背后是风险

近期，“抱冬瓜睡觉降温”说法在社交平台走红，不少网友将冬瓜当作天然凉枕贴身降温。然而，这份“清凉”没维持几天，便有人遭遇了“半夜炸瓜”的情况——冬瓜突然破裂，大量腐臭汁水流出，把床单、地面弄脏。抱冬瓜降温到底是啥原理？好端端的冬瓜为何会爆裂。记者近日采访了成都市农林科学院高级农艺师敖清艳，揭开这个“降温神器”背后的隐患。

短时清凉难抵身体持续散热

高温时节，各类低成本消暑小妙招在网上不断传播，抱冬瓜睡觉便是其中热度较高的一种。不少网友分享体验，称抱着冬瓜入睡体感凉爽，既省去电费又贴近自然，一时间不少人跟风尝试。可现实中，部分使用者没等到整夜清凉，反倒迎来冬瓜爆裂的意外状况，腐臭的瓜汁漫溢在床上，清理起来十分麻烦。

抱冬瓜为什么会产生凉爽的感觉，是不是真的可以实现整夜降温？“从物理原理来看，短时间的体感清凉是真实的，但降温效果无法持久。”敖清艳介绍，新鲜冬瓜的含水量高达96%左右，而水比热容较大，吸热能力强。常温下的冬瓜温度普遍低于人体体表（36℃~37℃），贴身抱着时，体表热量迅速传导给冬瓜，给人带来丝丝凉意，这与抱着冷水袋的原理类似。

冬瓜并不具备自主制冷能力，热量只会发生转移，不会凭空消失。人体持续向冬瓜传递热量，经过半小时到一

小时，冬瓜温度就会和人体体温接近。此时冬瓜不再吸热降温，反而变成一块温热潮湿的物件贴在身上。敖清艳表示，这种方式只能临时解暑，绝无法实现整夜持续降温。如果抱着冬瓜过夜，除了清凉感消失，还会埋下变质炸裂的安全隐患。

体温烘烤催生瓜体发酵爆炸

很多人感到疑惑，完好的冬瓜好好放在床上，为什么会发生炸裂。这种所谓的“炸瓜”，并不是瓜体自然成熟开裂，而是密闭环境下微生物发酵带来的特殊现象。

敖清艳解释，冬瓜外皮自带一层致密蜡质层，原本具有较好的密封防护作用。然而，当人们整夜贴身怀抱睡觉时，人体散发的热量与被褥的密闭环境，无异于给冬瓜搭建了一个“恒温孵化箱”；加上汗液浸润与肢体频繁摩擦，极易破坏表层保护膜，微小的伤口随之成为细菌、霉菌入侵的通道。

温暖潮湿的条件，会加速微生物大量繁殖，微生物不断分解冬瓜果肉里面的糖分和有机质，源源不断生成二氧化碳气体。冬瓜蜡质外皮密封性强，气体很难向外释放，瓜体内部气压不断累积。当内部压力超过瓜皮承受上限，腐烂果肉夹杂酸臭汁水就会从瓜蒂、表皮破损位置猛烈冲出，也就是网友遇到的炸瓜现象。

持续的人体温度烘烤是发酵加速的关键诱因。若是仅仅把冬瓜放置在阴凉通风处，冬瓜变质速度相对缓慢，长时



间贴身怀抱，相当于人为制造了高温高湿的发酵环境，大大缩短冬瓜完好存放的时间，提升炸裂的发生概率。

理性看待网红消暑小妙招

即便部分市民想要体验一把网红消暑方式，也要严守安全底线，做好全套防护。敖清艳也给出了科学的应对之策。在挑选冬瓜时，应优先选择表皮完整、无凹陷和磕碰划痕的黑皮冬瓜，借助完好的蜡质层延缓细菌侵入；坚决避开瓜蒂脱落、表皮发软或局部发霉的变质瓜；体型适中即可，瓜体越大，一旦爆裂后果越麻烦。

在实际使用中，更需防范安全隐患。敖清艳特别提醒，严禁整夜贴身怀抱。仅建议睡前短时间纳凉，入睡前应立刻将冬瓜移至床边阴凉通风处，下方可垫上旧毛巾防渗水弄脏床品。同时要定期检查瓜体，建议一周左右更换一次，一旦摸到局部发软、异常发胀

或闻到酸味必须立即丢弃。此外，老人、孩童及皮肤易过敏人群应尽量避免贴身怀抱，以免腐败滋生的霉菌刺激皮肤与呼吸道。

“冬瓜只要表皮完好、不持续贴身捂着，变质速度其实很慢，整夜怀抱加温才是催生‘炸瓜’的关键。”敖清艳提醒，抱冬瓜属于低成本的临时消暑花招，存在变质炸裂、滋生霉菌等隐患，绝非理想的降温手段。想要舒适安全地度过盛夏，空调、凉席、正规冰枕或水冷垫等方式稳定性更高、风险更低。面对网络消暑妙招，大家还需理性看待，切勿盲目跟风。 据四川日报

**刊登 13018333716
热线 15023163856**

◆王其明遗失陆军军医大学第二附属医院医疗发票，病历号：08086943，收据号：74123291，金额：72789.38元，声明作废。

◆殷奎遗失人民警证，证号：202548，声明作废。

沙坪坝区金融街微城华府第一业主委员会（2020年9月8日至2025年9月7日）遗失中国建设银行股份有限公司重庆沙坪坝陈桥支行开户许可证，核准号：J46530110830301，声明作废。

沙坪坝区金融街微城华府第一业主委员会（2020年9月8日至2025年9月7日）遗失公章，法定代表人（单位负责人）：姓名：徐建辉，声明作废。

注销股东会通知：重庆市江津区双福镇茅溪村村委会综合服务有限公司（0150402226 MA6A9XW1018），拟于2026年8月21日召开股东会会议，请股东李福燕及时与公司取得联系并按时参会，若未按时回复，将按照《公司法》和公司章程规定办理注销登记。 联系人：罗秋国 电话：18896611146 2026年8月4日

重庆市江津区规划和自然资源局关于《张瑞镇国土空间总体规划F21-0101等地块修改方案公示的公告

目前，我局已组织编制完成《张瑞镇国土空间总体规划F21-0101等地块修改方案》，该方案已通过相关程序审查。为进一步增强规划的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》和《重庆市城乡规划条例》的相关规定，现通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源分局公示栏、修改地块现场、江津区规划自然资源分局公示栏对《张瑞镇国土空间总体规划F21-0101等地块修改方案》进行公示，广泛征求公众意见，公示期限为30天（2026年8月6日至2026年9月4日）。任何单位和个人均可在公示期间登录<http://gplzjzj.gov.cn/gplzjzj/>网站查询相关内容，并以文字、图片、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地向公众反馈意见，特在修改地块现场设置意见征集箱，请有关单位或个人在公示期间，将修改方案名称和联系电话，若以单位名称反映修改的，应加盖单位公章。

联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局 联系电话：402260 邮箱：520041121@qq.com 联系人：杨先生 联系电话：47064226 重庆市江津区规划和自然资源局 2026年8月5日

◆遗失中共秀山土家族苗族自治县洛溪河村村委会公章一枚，编号：5002410001330，声明作废。 罗秋国 电话：18896611146 2026年8月4日

比选公告：重庆公共交通运营有限公司北部公共交通分公司“外转定制出行服务招商入围”项目将进行比选，比选文件获取请致电1360683275（公示期5天）。报名截止时间2026年8月10日12:00，地址：重庆两江新区福临路公交站2楼。

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公〔2026〕第02号 2026年7月22日，我局向烟草专卖局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道申通快递分拨中心查获GO WRI（CHILL Plum Pineapple）20个，Snowplus（Dashi Lychee tea）10个等，共计14个品牌96个涉嫌冒牌伪劣一次性电子烟（品牌：771427287671598、77142728768571、7714272876817679、771427287685201、771427287683267、7714272876831289、7714272876854789、7714272876831583、771427287683268、771427287683889），执法人员依法对涉案物品加贴封存予以先行登记保存，待物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理。重庆市巴南区李家沱街道王姓正街20号，联系人：我稽查，李永杰 电话：023-62602215）。若逾期不回的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律、法规规定，对该批被扣押物品作出处理。特此公告。 重庆市巴南区烟草专卖局 2026年8月5日

人物名片



谢启超

- 肿瘤学博士、主任医师、副教授、硕导
- 重庆医科大学附属第三医院肿瘤科主任
- 中华医学会放射肿瘤治疗学分会委员
- 中国医师协会放射肿瘤治疗分会委员
- 中国抗癌协会肝脏肿瘤整合康复专业委员会常委
- 中国抗癌协会肿瘤热疗专委会委员
- 重庆市医学会肿瘤学分会副主任委员

名医访谈

对肿瘤患者“医病”还需“医心”

专访重庆医科大学附属第三医院肿瘤科谢启超

轻快而明亮的《生日快乐歌》旋律，不时在重庆医科大学附属第三医院肿瘤科的病房走廊中回响。肿瘤科主任谢启超正在为病床上的患者吹奏口风琴，这既是旋律和整个病房的欢乐来源，也是他工作的日常。

“口琴是我童年放牛时自学的。”谢启超每每说起，因微笑而眯起的双眼中就满是骄傲和自得。从医二十余年，他见过太多患者在确诊时的恐惧与无助，也见证了晚期肺癌患者的平均生存期从十年前的八个月，延长至三年以上。靶向治疗、免疫治疗、精准放疗、微创介入等综合手段的进步，让癌症从“绝症”走向“慢性病管理”。但在谢启超看来，比起技术等“医病”层面的进步，医生能否真正给予绝望中的患者以陪伴、沟通和疏导，这些“医心”举措同样重要。

藏在精细化管理中的温度

谢启超的门诊外总是排起长龙，每个初诊患者，谢启超平均要花费30分钟。这期间，他跟患者聊的不仅是病情分析、病理报告，更多的是深入到患者本人的心理诉求、家庭情况、经济顾虑与恐慌情绪。在他看来，患者的诊疗需要精细化管理，这不仅包括其生理、生活等多个维度，更重要的是患者的心理感受与尊严需求，因此要根据他们的个体情况制定适宜的方案。就如他常挂在嘴边的那句：药物可以杀死肿瘤细胞，但杀不死患者内心的恐惧与孤独。

“很多人治着治着就不来了，不是没药，是扛不住了。”在二十多年的执业生涯中，谢启超见过了太多被病痛和焦虑压垮的灵魂。这让他坚定了一个理念：医生的职责，不仅是开具处方，更是要成为患者精神世界的支撑者。

信任，是疗效落地的根基

2022年，他的患者李阿姨穿着

旗袍在病房深鞠一躬的视频在网络走红，播放量超过180万。短短17秒的视频中，不仅记录着他伸手扶起鞠躬的李阿姨的画面，也让人回忆起六年前那段温暖的双向奔赴。

2016年，他收治了六年的病人李阿姨确诊晚期肺癌，病情的反复，不断折磨着李阿姨的身体和精神。每次她快撑不住的时候，耳边谢启超的声音就会如期而至：“新药快出来了，再坚持下，我们还有机会。”“还有机会”这几个简单的字，却是支撑李阿姨走过那段艰苦岁月的金玉良言。

这段跨越六年的医患情谊，被他归结为一个词：信任。如他所言，信任的建立不在于豪言壮语，而是在每一次耐心的倾听、每一回方案的解释和每一个细微的关照中。

口琴声里的音乐“处方”

“吹口琴不是为了娱乐，而是营造一种不那么压抑的氛围。”就如2024年在一场讲座上，他用口琴吹奏的《同一首歌》，为现场的大家不仅带来了美妙的音律，也带去了昂扬的希望。

“全球多项研究证明了，对绝症患者而言，心态和存活时间关系巨大。但如果只是单纯的情绪安抚，不如让患者去看小品相声。单纯的喜剧也许无法消除对疾病的恐惧，但如果通过给你制定方案的医生来输出，这些情绪价值，便拥有了力量。”在谢启超看来，“医心”和“医病”缺一不可，“缺了信心，患者可能连治疗都不愿意接受；缺了疗效，再多的安慰也是空中楼阁。”

面对每日慕名而来的患者，谢启超在诊疗中最常说的不是医学术语，而是一句朴素的话：“得了癌症不要怕，我们一起合作，你的生命还远未到头。”

满眼生机转化钧，天工人巧日争新。在二十余载的从医历程中，谢启超亲历了肿瘤治疗范式的根本性转变，也认识到了疾病治疗中心心理慰藉的重要价值。医学的温度，正如他那把揣在白大褂口袋里的口琴，朴实简单，却蕴藏着一个医生对患者最朴素的关爱。

文/向梦瑶
本栏目特别鸣谢：齐鲁制药有限公司