

# 一种测量体温的新方法

## 与直肠温度一样准确

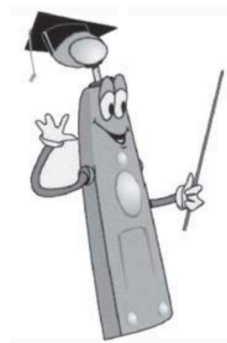
——引自哈佛医学院医生和北美其他儿童医院的研究报告

## 与肺动脉导管测量出的心脏核心温度一样精准

——引自美国麻省总医院和其他大学医院的研究报告

## 比耳温计更精确

——引自哈佛医学院医生和其他大学医院的研究报告



### 可测量体温的身体部位

**臀部。**婴儿和小孩经常测量肛温。可怜的孩子，真尴尬！肛温是所有测温地方中最高的。大多数时候温度在**37.6°C**左右。

你知道你总是有体温吗？我打赌你以为你只有在生病的时候才会有热度。任何东西都有温度，甚至冰柱。（小编都觉得冷）

当你感觉不舒服时，你的妈妈或护士可能会说“让我们看看你是不是有热度了”，但她们的真正意思是“让我们看看你的体温是不是不正常”。

所以，当你测量温度时，你妈妈和你的医生已经知道你有热度发烧了，只是想知道你体内的状况如何。



**腋下。**当孩子们长大一点的时候，他们可能会在腋下测温，而不是肛温。这确实感觉好多了，但是你必须把体温计放在腋窝里，手臂紧紧地贴住并保持很长一段时间。要留心不使它掉下来摔坏，尤其是如果你要到处跑动的話！随意晃动会使你的腋下温度降低。大部分时间温度在**36.4°C**左右。



**口腔。**现在，如果你正在读这篇文章，那你可能是一个大孩子了，所以很可能在你的嘴里量体温。但是每个人都告诉你可以用温度计来欺骗你的妈妈或医生，让他们以为你生病了。我打赌你已经知道怎么做了！大多数时候，你口腔温度大约是**37°C**。

**耳朵。**现在我们来谈谈耳朵测温。测耳温优于测肛温。但是，拨弄耳朵肯定不舒服，如果你的耳朵感染了，它甚至会疼。耳温应该比口温高，但低于肛温。



**心脏。**如果我们要选择测量温度最好的地方，那就是在你心脏的中心。但这是相当危险的，而且你也不会认为有趣。如果你想知道，你的心脏温度大约是**37.4°C**。



**颞动脉。**在你的头上有一个特殊的地方，我们可以测量与心脏里的血液相同的温度。这是因为血液通过动脉小管道直接从你的心脏通过颈部运输到你的脸部侧面皮肤下方，停在额头上一个叫做太阳穴的地方。猜猜它们叫什么？哇！当你不舒服的时候，你妈妈是不是会用手摸这个地方？



**哇！当你不舒服的时候，你妈妈是不是会用手摸这个地方？**

你知道吗，早在2000多年前，前额就被用来检测发烧了。有一种新技术可以扫描检测你妈妈触碰的同一个地方，几乎同样轻柔。这就是红外颞动脉体温计，它通过快速温和地扫描你的前额来测量你的体温。大多数时候，这个部位的温度在**37.4°C**左右，和你的心脏温度一样。不需要放东西进入你的嘴巴，你的耳朵，或者你的直肠，在一两秒钟内，就能完成！现在，你应该知道哪个部位最适合测温了吧！

现在，你应该知道哪个部位最适合测温了吧！

### 关于温度的几个有趣事实

#### 正常体温

正常人体温度约为**37°C**。但是你知道世界上只有8%的人正常温度正好是**37°C**吗？

对你来说正常的体温可能比“正常”高出或低于整整一度。所以有必要了解到什么是正常的体温。试着在不同的时间量体温，比如早上，洗完冷水澡，或者徒步5英里后。

#### 发烧

发烧是指你的体温高于正常水平。发烧是一种身体对抗感染的迹象。人们认为发烧有两种作用。当温度升高时，身体的化学反应会加快，这样受损的组织就能更快地修复。此外，入侵的病毒或细菌在高温下无法存活，也许发烧就是身体试图用高温战胜它们。

#### 发冷

你的体温很高，皮肤表面却是冷的。也就是说你身体里面很热，但仍然在发抖。发冷是身体产生发烧的一种方式。颤抖引起的肌肉运动产生热量，从而提高你的体温，努力抵抗感染。当危机结束时，你的体温恢复正常，皮肤变暖，然后你出汗了。

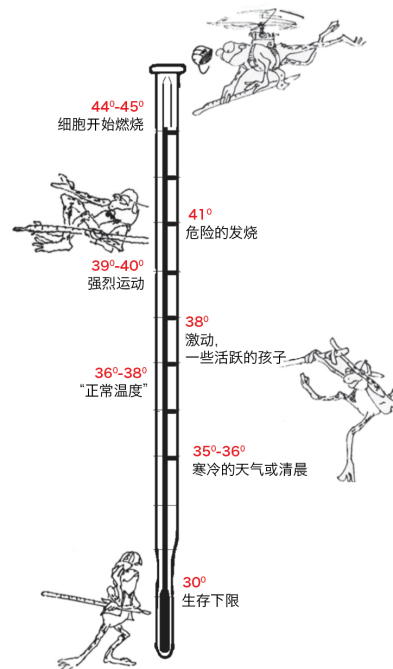
#### 血液是热的还是冷的？

在**21°C**池塘里的青蛙是体温**21°C**的青蛙。在**4°C**的池塘中的青蛙是体温**4°C**的青蛙，且它的移动速度非常慢。

在**21°C**池塘里的小孩是体温**36.7°C**的小孩。在一个**4°C**的池塘里仍然是一个**36.7°C**的小孩，尽管他可能正在以最快的速度逃离出去。

孩子和青蛙的一个区别是温血动物和冷血动物。人们体内有自动控制温度的功能。

他们的身体通过仔细控制细胞内的燃烧速度使自己保持恒温。



冷血动物没有内部温度控制。它们的新陈代谢速度是由它们所处的环境决定的。当外界温度下降时，它们的身体的所有过程都会减慢。

人类和所有哺乳动物都是热血动物。它们的新陈代谢速度很快，但保持平稳。所以不管外面的温度是多少，里面的温度总是温暖的，其行为随机应变。

青蛙是冷血动物，它们的体温取决于它们所处的位置。

