

很多人不喜欢夏季,因为夏季的酷暑天气让人很难承受。高温酷暑让很多人想觅得一份清凉,于是会躲在空调屋、狂吃冷饮……正是这样的极端行为往往会给身体健康埋下隐患。

远离空调,消暑降温有奇招

不能做的10件事

● 不宜多吃冷食

在炎热的夏季,如果胃肠受到大量冷食的刺激,会加快蠕动,缩短食物在小肠里的停留时间,影响人体对食物营养的吸收。同时,由于夏季气温高,体内热量不易散发,胃肠内的温度也较高,如果骤然受冷刺激可导致胃肠痉挛,引起腹痛。

● 不宜用饮料代替白开水

汽水、果汁、可乐等饮料中,含有较多的糖精及电解质。这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,如大量饮用,还会增加肾脏过滤负担,影响肾功能。而且过多摄入糖分会增加人体热量,使人肥胖。因此,夏季不宜多喝饮料,最好还是喝白开水,尤其是儿童和老人,更应少喝饮料多饮水。

● 不宜坐木

俗话说:“冬不坐石,夏不坐木”。夏天气温高,湿度大,木头,尤其是久置露天里的木料,椅凳等,露打雨淋,含水分较多,太阳一晒,温度升高,会向外散发出湿热,使人易患皮肤病、风湿和关节炎等。

● 不宜夜晚露宿

盛夏时节,身上的汗腺不断向外分泌汗液,以散发体内的热量,睡着后,机体处于放松状态,抵抗力暂时下降。此时如果正值夜晚,气温下降,再遇冷风袭来,露水加身,容易导致头痛、腹痛、关节不适,并引起消化不良和腹泻。夜晚露宿还易被蚊虫叮咬,可能染上疾病,如大脑炎等病。

● 不宜缺少午睡

夏季昼长夜短,气温高,人的新陈代谢旺盛,消耗量也大,容易疲劳。加上夜间炎热,睡不安稳,导致睡眠不足。因此,中午睡上一二个小时,对健康大有裨益。可使身体各系统得到休息,也是防止中暑的一项好措施。

● 电风扇不宜吹得久

电扇吹得久会破坏出汗的均衡状态,使人感到头痛、头昏、腿酸手软、全身不适,严重者还可能诱发其他疾病。盛夏之夜开着电扇入睡,更容易受凉。尤其老年人和儿童更应注意。

● 空调不宜开得太大

空调能给人带来舒适的环境。但如室内外温差太大,使人对室内外温度变化难以适应而容易“伤风”“感冒”,而且如室内外温差太大,不注意室内通风换气,会使室内空气混浊,致使各种病原微生物孳生。若人的机体抵抗力降低时,就容易患病。因此,夏天使用空调温差不易太大,最好在5-8度之间,最大不能超过10度。

● 不宜“快速冷却”

炎夏,人们外出归来为尽快消汗除热,往往喜欢冲冷水浴来“快速冷却”,但由于人在阳光下吸收了大量的热量,如此“快速冷却”,使全身毛孔迅速闭合,使热量不能散发而滞留体内,引起高热,还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足,使人头晕目眩,重者还可引起休克;而且此时人体抵抗力降低,感冒就会“乘凉而入”。

因此,最好的方法是先将身上的汗擦干或待汗发干之后再冲洗。

● 渴极不宜急饮

夏天出汗多,有人一下子喝进很多水,会增加心脏负担,使血液浓度下降,甚至可出现心慌、气短、出虚汗等现象,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。

● 喝水不宜过量

多喝水是防暑的好措施,可过量饮水也会引起中毒。尤其在炎热的夏季,人们大量出汗之后,体内的钠盐等电解质也随之丢失,如果此时大量饮用白开水而未补足盐分就会出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。

● 衣服不宜过露

保健专家指出,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑之日,最高气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而夏季赤膊会感觉更热。

● 不宜戴过深或过浅的太阳镜

太阳镜能避免紫外线对眼睛的损伤,但如镜片颜色过深,会因视物不清而影响视力;如镜片颜色过浅,紫外线仍可透过镜片损伤眼睛。因此,夏季选择太阳镜应允许15%-30%之间的可见光线穿过灰色或绿色的镜片,不但可抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

10个降温小妙招

4、阳台绿化、庭院绿化

阳台庭院栽树种花,不仅有很高的观赏价值,而且有调节小气候的作用,会使空气清新、凉爽宜人。有资料表明,在庭院阳台栽种葡萄、牵牛花、爬墙虎及一些花草,可使附着墙面降温5℃~14℃,使室内降温2℃~4℃。

5、电扇朝外扇

当一整天的热量聚集在屋内时,晚上要打开窗户通风降温。最关键的是风扇的扇叶要朝窗外吹,将热风排出、冷风吸进。

6、穿大领衣服

尽量选择大领子、宽身、浅色的衣服,以便增大皮肤和空气接触面积。不爱出汗的人选择纯棉制品,爱出汗的人选择合成纤维质地的衣服。

7、偶尔光脚丫

当脚上的汗液蒸发时,脚上的皮

肤和血管也跟着“凉快”。变“凉快”的血液流动到全身各个部位,身体就会感到一丝凉爽的惬意。

8、吃辛辣食品

气候炎热的地区,人们都会以吃辣的方式给身体降温。红辣椒所含的辣椒素能帮助汗液顺畅地排出体外,带走身体大部分热量。

9、简易米冰袋

找一只棉袜子,里面塞满大米,用麻绳拴紧口,在冰箱里冷冻2小时。上床前用冰袋在床单上滚动降温。大米富含淀粉、结构紧致,可以将冷气保存很长时间。

10、吃西瓜防脱水

身体水分大量流失后,体温迅速升高,可以吃点西瓜防脱水。远离含有酒精、咖啡因、各种糖分的饮料,它们均具有脱水功能。

清热解暑 凉茶不应过“凉”

夏季高温炎热,这个时候可以自制凉茶来喝,排毒降火开胃。要怎么喝才健康呢?沈阳市中医院治未病中心主任孙晔推荐了五种适合在夏季喝的凉茶。

■ 荷叶茶:清热解暑、降脂、清理肠胃

荷叶茶是夏季消暑降温的良选,荷叶茶降脂、清理肠胃、排毒养颜、滋肝润肺的作用,同时对于分解脂肪、消除便秘、利尿也有良好的效果。

■ 麦冬茶:味甘、养阴生津

麦冬茶味甘甜,清热解渴,养脾胃、益胃生津而且还可以养阴润肺,对于咽干口渴、便秘等有缓解作用。

■ 西瓜皮汤:“西瓜翠衣”含糖少

中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”,是清热解暑、生津止渴的良药。夏季将西瓜的瓢和皮去除,煮成汤喝,会起到良好的清暑解热、止渴、利尿、开胃生津的功效。而且西瓜皮含糖不多,适于各类人群食用。

■ 绿豆汤:清热解毒、止渴消暑

绿豆的营养成分比较丰富,是传统的解暑佳品,能起到消暑除烦,止渴健胃,利水消肿的作用。同时,还可清热解毒,降血压、降血脂。

■ 乌梅汤:生津去火、滋养肝脏

炎炎夏日,来一杯酸爽的乌梅汤是再好不过的选择,乌梅汤不仅有解暑的功效,还能生津止渴,帮助脾胃消化、滋养肝脏。同时,酸梅汤可以起到提神醒脑的作用,让肌肉和血管恢复活力。

上述的五种凉茶,属性不会太过寒凉。而金银花、野菊花等偏凉,虽然会起到消暑降温的作用,但是太过寒凉反而会伤及阳气,对身体不利。

