

夏日炎炎 避暑有招

夏日酷暑难耐,出门五分钟,流汗一小时,是最真实的写照。虽然有空调的掩护,但是24小时待在空调房里不但对身体不好,而且还变相提高了中暑的概率。要清凉,不要贪凉,健康度夏,我们给您支招。



出行注意防晒

夏日出门记得要备好防晒用具,最好不要在中午到下午时在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性最高。倘若真的要外出,要做好防护工作,如摄取足够水分、撑遮阳伞、戴遮阳帽、擦防晒霜等都是不错的方式。

此外,在炎热的夏季,外出时带一些防暑降温药品,如藿香正气水等以备应急之用。衣服尽量选用棉、麻、丝类的吸汗效果较好的织物,应少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

保持均衡饮食

补充足够的水分。每天喝1.5升至2升以上的水,最好是喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而达到防暑的功效。

除了多喝水以外,摄取水分含量高的蔬果也是相当重要的。夏季蔬菜中含水量高的有黄瓜、萝卜、番茄等;水果则包括西瓜、水蜜桃、梨等。

切记,夏天水分流失快,千万不要等到感觉口渴时才补充水分。

充分休息

入夏之后,昼长夜短,气温高,人们的生理时钟会受到一定的影响,感觉身体疲劳。出现类似热感冒的症状,而这个时候最直接有效的降暑的办法就是睡觉。我们一般正常的一天的睡眠时间为6小时~7小时,但是如果我们的越晚睡觉的话,这个时候睡眠的品质就会越差。

在晚上11时前入睡会比较好。另外,还要注意冷气口或电风扇不要离自己太近,或者是洗完澡头发没吹干就睡觉,这样反而容易感冒。

避免冷热温差过大

如果从炎热的户外进入冷气房中,或是运动完马上喝冰水,这时因血管收缩较快,身体无法及时调节体温,很容易就会发生中暑的症状。

进出空调房记得适度增减衣物,另外如果要频繁出入的话,进入空调房前记得先在室外阴凉处呆一下,让身体有时间调节,进入空调房后,可多加件薄衣服,让体温略为升高,外出时再脱掉,这样就不容易因为温差调节不过来而中暑。

谨防情绪中暑

夏天持续的高温天气,使人变得心烦气躁、情绪低落、食欲不振等。情绪中暑的表现有:粗心、上班提不起精神、容易激动或情绪低落等。

最佳的饮品

白开水 中医称白开水是“百药之王”。喝白开水应该选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水(20~25℃),这种白开水具有特异的生物活性,容易透过细胞膜进入细胞内,很快被吸收利用。喝白开水时最好加些盐,盐可以补充体内钠的丢失。

茶水 钾是人体内重要的微量元素,钾能维持神经和肌肉的正常功能,特别是心肌的正常运动。茶叶含钾较多,占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出,温度适当的茶水既解渴又解乏,是夏季首选饮品。

菊花茶 中医称菊花味甘苦,性微寒。《本草纲目》记载,菊花有清热解毒,平肝明目的功能。菊花茶能够降温醒脑、清热疏风。

最佳的蔬菜

苦瓜 苦瓜味苦,性寒冷,能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,因此,夏天吃苦瓜是最佳的选择。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。

番茄 番茄甘酸、微寒,入肝、脾、肾经,其功效可养颜美容、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积。夏季多喝番茄汤,既养颜又能补足水分,一举两得。

绿豆 绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效,能预防中暑。绿豆对减少血液中的胆固醇及保肝等均有明显作用,用绿豆煮汤有独特的消暑清热功效。惟一不足之处是绿豆性凉,体虚者不宜多食。

最佳的肉食

鸭肉 鸭肉味甘咸,性微寒,具有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿的功效,可用于血晕头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。

《本草纲目》称鸭肉“主大补虚劳,最消毒热,利小便,除水肿,消胀满,利脏腑,退疮肿,定惊痫”。鸭肉不仅富含人体在夏天所需的蛋白质,而且能预防疾病。



记者 应桃蕊

《《民间防暑小妙招》》



◎中医师:有三种人最容易中暑:第一,火气大的人,炎热攻心就中暑;第二,体质虚弱的人,不能耐受高温;第三,体内湿气较重的人,外在炎热之气,蒸动内在的湿气,也容易中暑。

针对这三种人,应采取不同的养生方法来防止中暑。火气较大的人,应该多吃一些清心降火的食物,如绿豆汤、莲子银耳汤等,而体质虚弱的人,则可以饮用山药冬瓜汤,慢慢调理身体,增强抵抗力。至于体内湿气较重的人,则要排出湿气。可以服用藿香正气水,然后沾水拍打肩窝、肘窝和大椎的位置,以散暑热之气。

◎家庭主妇:夏天到来,我都会在家煮上一碗消暑、解渴的三豆薏米粥。三豆即绿豆、红豆和黑豆,加上薏米,与少许粳米一起煮成粥。

具体做法是:将以上各味置入锅中,加入清水600毫升左右,用小火慢慢熬成200毫升上下,待它冷却,即可食用。

◎莎莎:夏天出门我都会全副武装,打伞、戴帽子、涂防晒霜,不仅能避暑还能防止皮肤被紫外线晒伤。每天太阳最毒,气温最高的时候,我就会躲到地下室去,一般情况下地下室的温度都会比高层楼房温度低10~15℃。

