

# 夏季消暑方法全攻略

夏季来临,热的人浑身不自在,很多人一不小心就中了暑,我们在此向你推出夏季消暑方法全攻略,一定能保证你平安愉快地度过夏天。

## 最佳消暑对策:心静

俗语说,“心静自然凉”。天气炎热,人就显得烦躁,所以,消暑首先就是让自己的思想平静下来,神清气和,乐观愉快,不要焦虑、紧张、急躁、激动,让神经系统处于宁静的状态。

## 最佳消暑食品:绿豆

绿豆甘寒,有清心利尿、消暑止渴、清热解毒之效。绿豆汤是民间最常用的消暑与解毒良药,夏季常吃绿豆粥消暑养胃最佳。绿豆常用于治疗暑热烦渴、心、胃热盛及痈肿、丹毒等证,对砒石、巴豆、附子等一切草木金石及酒食中毒,大量饮服绿豆,均有解救作用。

## 最佳消暑药物:荷叶

荷叶味苦性平,其气清香,新鲜者善清夏日暑邪以化秽浊,清热解暑方中最多配用。夏日如以鲜荷叶包《六一散》煎服,鲜荷叶包粳米蒸饭,或以鲜荷叶泡茶,均有消暑利湿之良效。

## 最佳消暑水果:西瓜

西瓜味甘性寒,有消暑除烦、止渴利尿之效,是夏令解暑佳品,有“天然白虎汤”之称。凡暑热烦渴、口渴心烦、小便不利、暑热伤津及伤酒等证,均适合食用。但暑证内有寒湿者不宜进食。

## 最佳消暑蔬菜:苦瓜

苦性寒味苦,有清热解毒、清心消暑、明目降压之功,对中暑、痢疾、恶疮等有防治作用。苦瓜含有多种氨基酸、维生素和矿物质。苦瓜还含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质,有降糖功效,是防治糖尿病的佳品。苦瓜如烹调得法,淡淡苦味中带有清香,别有一番风味,是夏季大众喜欢的蔬菜。

## 最佳营养肉食:鸭肉

鸭为水禽,其性寒凉。根据中医“热者寒之”的治疗原则,炎热的夏季,若体内有热,容易上火,表现为低热、虚弱、食少或水肿者,吃鸭肉不但能补充优质蛋白质,还有“清”与“补”的功效。

## 最佳调味品:姜醋

俗话说,“夏天一日三片姜,不劳医生开药方”。姜、醋不但能够调味,还有杀菌功效。此外,姜还有温胃散寒、降逆止呕等作用。醋能帮助消化吸收,提高食欲。夏季吃凉菜时,适当加姜、醋、蒜,不但清淡可口,还能预防痢疾、肠炎等疾病的发生。

## 最佳消暑饮料:热茶

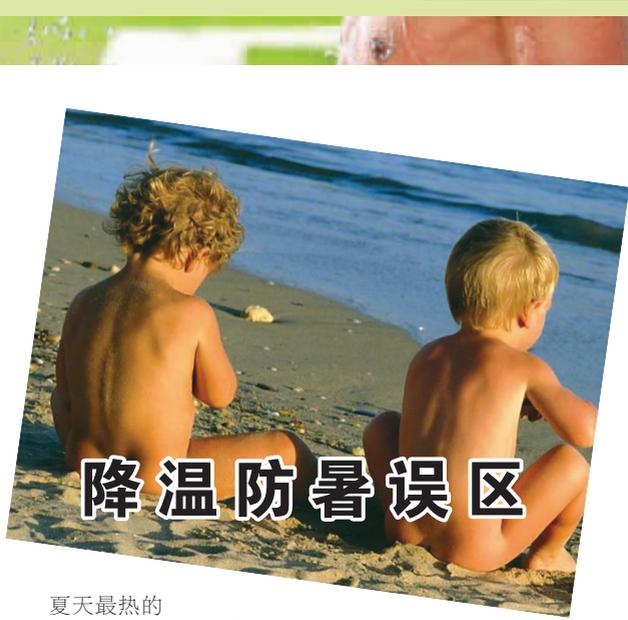
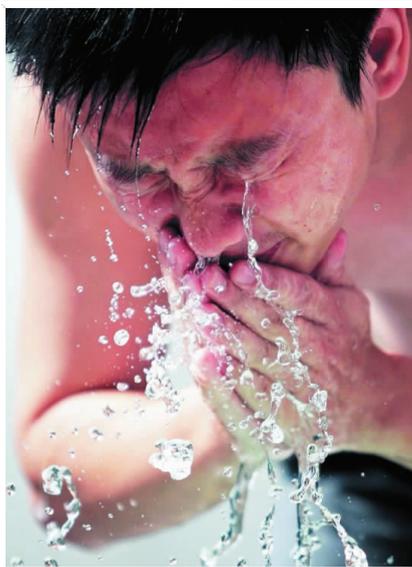
茶(绿茶或花茶最适合夏季饮用)能清心利尿、解热除烦、止渴消暑。实践证明,热茶的消暑降温功效明显超过各种冷饮。

## 最佳降温方法:摇扇

扇子获得的风柔和宜人,不会伤身。摇扇还是一种运动,可锻炼肢体,对防治上肢麻木疼痛、肩周炎、高血压等有一定功效。特别是有意识地多用左手摇扇,还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风之功效。

## 最佳保健措施:午睡

能补充夜间因炎热而睡眠不足,保证下午精力充沛。



## 降温防暑误区

夏天最热的时候,人人都在寻求消暑的好办法,然而如果矫枉过正,过度贪凉可能会引发疾病。因此健康度夏一定要避免走入以下误区。

### 电风扇直吹人体:

有人贪图凉快,经常在电风扇前直吹人体,这样会使人出现打喷嚏、流鼻涕、乏力、头痛、头晕、失眠、肩痛、食欲不振等一系列症状,这叫“风扇病”。预防“风扇病”,关键在于科学使用电风扇。

首先,转速不要太快,使用时间不可过长,以30分钟至1小时为宜;其次,不宜直吹人体,也不要距离太近,吹一段时间后,应调换一下风扇或人体的位置,以免局部受凉过久;再次,不要开着风扇睡觉,气温过高时也只能使用摇头微风,并用定时控制;大量出汗时,不要静坐猛吹。此外,年老体弱、小儿和久病未愈、感冒、关节炎患者,宜少用或不用。

### 凉水冲脚图凉快:

有人喜欢用凉水冲脚降温,这种方式是不可取的。因为人的脚部是血管分支的末梢部位,脚底皮肤温度是全身最低的,极易受凉;再者,脚的脂肪层较薄,保温性较差,若经常用凉水冲脚,使脚进一步受凉,通过血管传导会引起周身一系列的病理,最终导致各种疾病。

此外,因脚底的汗腺较发达,脚部突然受凉,会使毛孔骤然关闭,时间长了会引起排汗机能障碍。特别是脚上的感觉神经末梢

受凉水刺激后,正常运转的血管组织剧烈收缩,日久会导致舒张功能失调,诱发肢端小动脉痉挛、红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。

### 大汗淋漓时洗冷水澡:

夏天气温高,锻炼时身体产热增多,通过汗液及皮肤血管扩张是身体散热的重要途径。劳动或锻炼刚结束时,人体仍处于代谢旺盛、产热增多、皮肤血管扩张的状态。此时,如立即洗冷水澡,皮肤受到冷刺激,会通过神经反射引起皮肤血管收缩,结果使体热散发受阻,反而会出现体温升高的现象。同时,皮肤血流量减少使回心血量突然增加,会加大心脏负担。机体从热环境一下进入冷环境,来不及适应调整,容易患感冒或引起胃肠痉挛等。锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加,此时再受到冷刺激,还可能引发抽筋。

夏季劳动或锻炼出汗时应适当饮用盐开水,休息1小时后做一些准备活动再洗冷水澡。如果条件允许,最好洗温水澡。

### 贪食冷藏西瓜:

食用长时间冷藏后的西瓜,对人体健康是不利的。因为食用冷藏的西瓜时,口腔内的唾液腺、舌味觉神经和牙周神经都会因冷刺激而处于麻痹状态,使人不但难以品出西瓜的甜味,而且还会伤及脾胃。儿童消化能力较差,食用冷藏的西瓜还会引起厌食、呕吐、腹泻等症状。