



# 夏天最容易做错的 8 件事

## 一热就吃冷饮

冷饮会使人体的胃肠黏膜突然遇冷,导致原来开放的毛细血管收缩,进而引起胃肠不适甚至腹泻。特别是一些特殊人群,像老人和幼儿,糖尿病及各种慢性病患者,抵抗力弱又有病在身,更是尽量别喝冷饮。

尤其是冰镇啤酒,对身体的损害更大,医院里经常看到强壮的男子被抬着送进了医院,呕吐、腹泻轮番来,很多都是因为喝了冰镇啤酒。

### 温馨提醒:

冰镇啤酒、冰棍类的冷饮能不喝就不喝,能不吃就不吃!

## 24 小时都呆在空调房

天气一热,恨不得 24 小时都呆在空调房。久而久之,空调肺、空调病都出来了。空调长年不清洗,就会积攒多种危害健康的病菌和螨虫,一旦被吸入,将会造成不同程度的呼吸道感染,甚至导致“空调肺”,发生间质性肺疾病。

### 温馨提醒:

尽量不要长时间呆在空调房,如工作需要不能离开空调,最好穿长裤或丝袜等,来保护膝关节,避免其受凉。

## 满头大汗时去冲凉

夏天满头大汗时冲个澡,洗去一身热气。但是当人体在大汗淋漓时,全身的毛孔都被打开了,如果这个时候突然用冷水浇身,很容易引起发烧、感冒。另外,凉水洗澡并不能帮助身体放松,反而会使肌肉更紧张。

### 温馨提醒:

正确的方法是等身上的汗都干了再用温水冲澡,水温应高于体温 1~2℃。

## 孩子光着脚丫满地跑

夏天炎热,孩子喜欢在家里光着脚跑来跑去。这样虽然图了一时的清凉,但会损害到宝宝的身体健康。

对于还不会走路的宝宝来说,体温调节功能还没发育成熟,产生的热量较小,散热能力较大,如果在开着空调的室内光脚丫,容易导致宝宝的足部受凉。而足部是与脾胃相通的,容易把“凉”带到脾胃,让宝宝出现腹泻、腹痛的症状。

### 温馨提醒:

家里面地板是瓷砖装修的家庭,千万别让孩子光脚玩,外出散步也最好给宝宝穿上鞋袜。

夏天就得吃冰棍,爽啊!夏天就得吹空调,凉快!夏天睡觉不盖被,痛快!可是爽的背后却是健康为代价!夏天千万别做这 8 件事,件件伤身!再这么做,你的健康就毁了!

## 睡觉不盖被

睡觉时,哪里都是热的,干脆晚上不盖被子。白天,爱美的女孩还爱穿露脐装。这些习惯都在不知不觉中伤害着你的身体。

人体脏器十分喜暖怕凉,对温度非常敏感,即便在非常热的时候,也会因受凉发生腹痛、腹泻。胸背还有很多重要穴位,受凉后容易产生肠胃、呼吸道和心血管系统的种种疾病。

### 温馨提醒:

夏天睡觉最好穿上透气睡衣,既吸汗,还可防止受凉。

## 渴了才喝水,一喝就牛饮

在夏季,人体排汗多,若饮水不足,则易缺水引起血容量不足,导致已有冠心病的患者冠状动脉供血进一步不足,诱发心绞痛甚至急性心梗,严重的可致猝死。

有的人一旦口渴就开始咕咚咕咚牛饮,这也是个坏习惯。尤其对心脏病患者来说,当心功能衰竭时,不宜喝水过多,否则会加重心脏负担,造成严重的后果!

### 温馨提醒:

不渴也要喝水。一般在以下三个时间段必须各喝一大杯水:

晚上睡觉前,早晨起床后,下午 3 点钟,建议每次饮水 200 毫升左右。

平时可选择绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等解渴降暑,尽量少喝含咖啡因的饮料。

## 夜点蚊香却关窗

夏天,蚊子众多,很多人喜欢点蚊香。

虽然正规厂家生产的蚊香一般不会对人体造成伤害,但如果是在密闭环境下,再开着空调,对呼吸道系统也会有一定的影响。如果起床后,嗓子不舒服的话,就需要注意,不管是哪种蚊香,如蚊香片,还是液体蚊香,最好都别关着门窗整夜点了。

### 温馨提醒:

睡觉前两小时点燃蚊香即可,关键是管好蚊帐。拉好纱窗,蚊香尽量靠近窗台旁边摆放,远离床头。

## 爱坐露天木板凳

夏天由于雨水较多,气温高,湿度大,长期放置在露天里的木材、椅凳等,在经过长时间的露打雨淋后,含水量较多,经太阳一晒,便会向外散发出热乎乎的潮气。

如果人在上面坐久了,会诱发痔疮、皮肤病、风湿和关节炎等病症。因此,夏季要尽量少坐在长期放置于露天的木材、椅凳上,以免“惹”病上身。

