



今年长达40天的“蒸煮加烧烤”伏天模式，让闷热得无所适从的人，想尽各种方法觅清凉。为了身体健康，欠提倡不图一时刺激的科学纳凉。以静心养生为主，保持居室内部的通风、阴凉与干燥，科学降温，保证充足睡眠，方能保持肌体活力，精神奕奕。

“长伏消暑”主题策划之一——科学纳凉

科学纳凉才健康

□李伟

纳凉误区 莫贪图一时痛快

贪凉当心空调病

长时间在空调环境下的人，会诱发鼻塞、头昏、打喷嚏等空调病。要加强对空调的消毒，不要将温度调得过低；不要长时间呆在空调房里，要注意活动，以增进末梢血液循环。此外，夏季出汗较多，应擦干汗水后再进入空调房间，切勿站在空调风口图一时痛快。

长时间吹风扇

不要长时间、持续性的吹风扇，应该是吹吹停停，否则会对身体造成危害。因为风扇是单面吹风，长时间对着身体某一侧直吹，会使得人体受热不均，血液温度不平衡，从而出现肌肉酸痛等症。

赤膊纳凉不科学

赤膊看似很凉快，实际上对散热反而不利。赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时，增加皮肤的辐射、传导散热，而当气温接近或超过人体温度时，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，这就会使人更加感到闷热难耐。而且，在户外赤膊，夏季强烈的阳光和紫外线直接照射在皮肤上，也可能造成对皮肤的灼伤，对健康不利。

睡在地上更凉快

很多人为了图一时痛快，索性就铺个凉席在地上睡觉，但殊不知地面会有寒气、湿气，凌晨时最强，而这时人的体温却最低，特别容易受寒。床铺距离地板至少30公分，避免受到地板寒气、湿气侵袭，也防止呼入地板上的灰尘。如果觉得热，可以在床上铺凉席。

流汗后冲冷水澡

大汗淋漓时，很多人直接冲冷水，虽然暂时凉快了，但寒气会顺着打开的毛孔进入身体，有人因此生病发高烧，或是心脏无法承受。流汗后还是应该洗温水澡。

热天喝冰水解暑

很多人喜欢在热天喝冰水。专家称，热水会让毛孔打开来排汗，解除闷在身体里的热气；而冰水则有“阻挡”作用，不利气血循环。夏天多喝温热的白开水或喝乌梅汁生津，绿豆、薏仁也有助消暑，并尽量吃时令蔬果摄取水分与营养。



寻凉提醒 讲科学惬意清凉

哪里凉快哪里去

“哪里凉快哪里去”，这句平常用来调侃的话，用在这个火热的夏天最合适了。外面走得燥热难耐时，可以去商场或超市，里面凉快得很；书店也是个理想的地方，遨游书中世界，清凉又快乐；树林里吊床，到游泳馆去游泳戏水都很凉快。还有那些在草坪上静坐的人，图的是“心静自然凉”！

避免“情绪中暑”

近年来，很多白领都患有“情绪中暑”，他们都有一个共同特点，那就是在酷热的天气下，他们对任何事物缺少兴趣，对人也缺乏热情，是医学上称之为“情绪中暑”的典型症状。专家建议，要避免“情绪中暑”，应保持心态平和、情绪稳定，在心烦意乱时需要降低“心理热度”。此外，饮食要以清淡、新鲜、易消化食物为主，少吃荤腥和辛辣食物。

别等口渴才喝水

三伏天，千万不要等口渴了才喝水，因为口渴表

示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低，每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。另外，夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。

适度纳凉防感冒

大多数的夏季感冒，都是避暑纳凉不注意引起的。暑热和风寒乘虚而入，以至于患上“热伤风”。尽量不要过分纳凉或者晚上睡在室外不穿衣服，不盖被子，睡觉前尽量关闭空调。

多吃清淡降火食物

炎热的夏日，有些辛辣刺激的食物不仅会令人上火，还会引起喉咙不适。要选择一些清淡降火的食物，喝一些防暑降温的粥可以起到强身健体的作用。专家称，苦瓜、绿豆汤、莲子粥、西瓜、荷叶、冬瓜等清热去火的食物，都适于夏季服用。但体寒的人要适量，因为这些都是偏凉性的，容易引起拉肚子。



科学纳凉 顺机理自然清凉

消暑未必用空调

不吹空调也能降温。比如，窗帘或百叶窗尽量选择反射性强的白色，它们可将45%的热量阻挡在窗外，晚上打开窗户通风降温，风扇的扇叶要朝窗外吹，将热风排出、冷风吸进；另外，可在电扇前放一大碗冰，随着冰块的融化，吹过来的风也会变凉爽；还可以空瓶子装水放冰箱里，酷热时可向手腕及其他部位上喷洒，给流经的血液迅速降温。

视觉清凉降噪

“静”由心生，想要在炎炎夏日制造一个安静清爽的环境，可以先从大环境入手，利用色彩、图案、材质等的变化，制造一个视觉上清凉静谧的空间。视觉上的清爽，会带给你内心到身体的渐渐清凉。

通风清爽防潮

夏日居室的通风，不仅可以防潮，更能散发带走多余的热量给居室降温。除了选择南北通透的户型，使用通风设备，天窗、户门的开启，也能在居室内形成对流，带来健康的自然风，从而使你的起居环境变得清爽怡人。

充足睡眠早起运动

清爽的睡眠能排解炎夏的酷暑，睡在开阔的空间，便于通风和浊气的散发。早晨锻炼，空气新鲜，气温也低，适宜锻炼。可在公园、河畔等空气新鲜的地方，进行30至40分钟舒缓的锻炼。运动中补充水分以运动饮料或白开水为主，不宜喝茶、咖啡和碳酸饮料。

冷风扇多功能降温

冷风扇结合了空调与电扇的特点，是一种集降温、换气、防尘、除味于一身的蒸发式降温换气系统。可以90度纵向自动摆风，设有可拆卸式滤网清洗方便，缺水保护，附加功能多，有负离子等优势。以水为介质，可在短时间内送出等同于水温的风，更有加湿空气的功能。比空调省电，但其功率较传统风扇高得多。

以热补热解暑纳凉

科学证明，“以热解热”是最有效的解暑方法。有关研究表明，夏天喝上一杯热茶，可在九分钟之后促使体温下降2-3摄氏度；洗热水澡，也与洗冷水澡有着明显不同，它可以促使皮肤毛细血管和毛孔扩张，有效而快速地排除体内热量。