

下周高温来袭 小编教您如何避暑



根据天气预报信息,6月1日之后,济南将迎来30℃以上的高温,其中最高温度将达到37℃,面对突来的高温,我们应该如何避暑呢?小编今天就采访了部分医生及专家,让他们支招夏季避暑常识。

本报记者 王倩

多喝水

可以适当喝点菊花茶

面对夏季高温，有医生建议应该少饮酒多喝水，因为酒精可能导致身体缺水，矿泉水或低糖汽水是更好的选择；如果想要起到降温的效果，喝点菊花茶也是不错的选择。

那么,在夏天如何喝水才是科学的呢?医生建议,饮水莫待口渴时,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水,此时喝水为时已晚。用餐前和用餐时不宜喝水,因为进餐前和进餐时喝水,会冲淡消化液,不利于食物的消化吸收,长期如此对身体不利。早晨起床时先喝一些水,可以补充一夜所消耗的水分,降低血液浓度,促进血液循环,维持体液的正常水平。

此外,医生还建议少吃多餐,因为一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生的代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多。而在吃的食品选择上,医生建议可以少量吃辛辣食物,辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温。

有助于降低体温。

在夏季，应该尽量避免剧烈活动，洗澡时使用稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别是在睡前进行。而可重复使用的冰袋是很好地降低皮肤温度的工具，里面盛有液体的冰袋效果

此外 在感觉到炎热时 可

以用凉水冲手腕，每隔几小时用自来水冲手腕5秒，因为手腕是动脉流过的地方，这样可降低血液温度。

夏季高温
应多补充营养素

高温时，人们的吃喝问题是很重要的，这是因为当人在炎热的环境中劳动时，体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生显著变化，会导致营养消耗增加，从出汗中流失了不少水和营养素。而夏天人们食欲减退，也会限制营养的吸收。

专家建议，应该注意补充一些营养素，要补充足够的蛋白质，鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。其次，要补充维生素：新鲜蔬菜和水果，如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等，含维生素C尤为丰富；在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。而水和无机盐，比如可食用含钾高的食物，如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等也是必需的。同时，西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等清热利湿的食物也要多吃。

另外，在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能，肾功能较差的人最好多食用；蚕豆粥对于慢性水肿和肾炎有好处；荷叶粥能解暑热、清胃润肠，止渴解毒；莲子粥能健脾益气，对腹泻、失眠、遗精、白带多等有疗效；百

合粥能润肺止咳，养心安神，适合肺阴不足的老年人食用；冬瓜粥利水消肿，止渴生津，并有降血压的作用；银耳粥生津润肺，滋阴养肺，可治疗高血压和慢性支气管炎；黄芪粥可治脾虚所致的水肿。

专家表示，夏季高温时，最佳调味品是食醋，最佳蔬菜是苦味菜，最佳汤肴是番茄汤，最佳肉食是鸭肉。此外，专家还推荐了一个最佳保健措施：起睡定时，夏天日照时间长，天亮得早而黑得晚。因此，人们的起居和作息时间，应随之作相应的调整，以迟睡早起为佳。

夏季要防两邪、防贪凉

专家建议，夏季高温，要做到防两邪、防贪凉。防两邪包括防暑邪和防湿邪。

“暑”为夏季的主气，为火热所化，独发于夏季。这时暑热之邪，可以耗散阳气津液，造成汗出过多，体液减少而伤津，唇干口燥，尿黄心烦等现象，这时就要及时救治了，这是夏季最常见的中暑现象。防暑邪，要保护好心神，具体有两个方面：一是要有事可做，可使精神不空虚；二是要有较好的精神修养，可免除外界不良情绪的干扰，只要做好这两点，精神自然会饱满，这就是夏日精神调养的基本法则。

而“湿”也为长夏之主气，尤其夏季天气炎热又多雨。因为湿邪重浊向下，特别容易伤害脾胃功能，而导致夏天人们消化不良的现象；湿气也特别

容易侵犯肌肤筋骨，所以，在夏天多发生皮肤病变和关节炎等。三伏时，由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，易发胃肠炎、痢疾等。长夏的湿邪最易侵犯脾胃的功能，导致消化吸收功能低下。

对于防湿邪，中医认为，在长夏季节的饮食原则宜清淡，少油腻，要以温食为主。在我国南方，不少人有食辣椒的习惯，吃辣椒可以促进排汗、帮助消化、增加食欲，有一定好处。食暖的办法很简单，就是喝粥。养生家认为，在早、晚餐时喝点粥既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

防暑、防湿是夏天每个人都要做的事，而夏天取凉更是人们在炎热的夏天获取舒适生活的方法之一。但如果过度贪凉则容易感冒，会出现不同程度的胃肠病，重者会患皮肤病和心血管疾病。而老年人和小孩出现各种症状更加明显。防贪凉应注意以下几个方面：室内外的温差不宜过大，以不超过5℃为好。室内温度不低于25℃。开空调的房间不要长期关闭，要经常通风。入睡后，最好关上空调。当在室内感觉凉意时，一定要站起来活动四肢和躯体，以加速血液循环。患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人，尤其是老年人和关节痛患者，不要长期呆在冷气环境中。

调整好情绪
为夏季养生关键

炎炎夏日给忙碌的

带来的不仅仅是身体不适的困扰，情绪的困扰也日益明显。据有关专家介绍，目前有越来越多的人们被“夏季情感障碍症”的心理疾病所困扰着，有16%的正常人会因高温而乱发脾气。

专家们认为,人的情绪与气候有密切关系,尤其当气温超过35度、日照超过12小时、湿度高于80%时,气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强。而精神病学家的研究也发现,当暖流入侵时,精神病人起床徘徊、无法入睡的情况显著增加,情绪变化、躁动不安、叫骂、摔东西、自虐(含自杀)的几率也比平常高出许多。当环境气温低于30℃,日照时间低于12小时以下,情感障碍症的发生率就会明显减少。

据测算，在如今正常的人群中，约有16%的人会在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常。还有专家解释说，这种夏季情感障碍的发生，除了气温的变化以外，还与人的出汗多少、以及睡眠时间和饮食不足有关。因为这时人容易出汗，加上睡眠和食欲不好，使得体内电解质代谢产生障碍，因而影响大脑神经活动，令人发生情绪和行为方面的异常。因此，在酷暑难耐的盛夏之时，专家提醒人们调整好自己的情绪，是做好夏季养生的重要一环。

